



**Stil de viață sănătos
pentru prevenirea
cancerului**

Cancerul poate fi prevenit!

Riscul de a dezvolta o formă de cancer depinde de o serie de factori și diferă de la o persoană la alta.

Mulți dintre factorii care cresc riscul de apariție a cancerului sunt legați de stilul de viață.

2/3 din cele mai frecvente tipuri de cancer ar putea fi prevenite prin câteva schimbări ale modului de viață.



**Stă în puterea ta să îți scazi
riscul de a face cancer!**

Riscul de cancer poate fi scăzut prin măsuri simple

Nu fuma și nu consuma produse din tutun

Menține o greutate normală pe tot parcursul vieții

Asigură-te că ai o alimentație sănătoasă

Fă mișcare în fiecare zi

Limitează expunerea la soare

Participă la programele de vaccinare contra infecției cu virusul hepatitei B și HPV (Virusul Papilloma Uman)

Participă la programele de sănătate pentru depistarea precoce a cancerului

Începe azi!

Nu fuma!

Fumatul este principala cauză evitabilă de deces, contribuind la peste 90% din decesele prin cancer pulmonar; de asemenea, este responsabil pentru majoritatea cancerelor bucale, laringiene, faringiene, esofagiene și ale vezicii urinare, precum și o serie de alte afecțiuni.

Renunțarea la fumat prezintă beneficii majore și imediate, inclusiv scăderea riscurilor de cancer pulmonar și alte tipuri de cancer, infarct miocardic, accident vascular cerebral și boli pulmonare cronice.



Solicită medicului de familie și asistentei medicale mai multe informații cu privire la renunțarea la fumat!

Nu te apuca de fumat!

**Dacă fumezi, renunță la fumat;
există o serie de programe specializate
care te pot ajuta.**

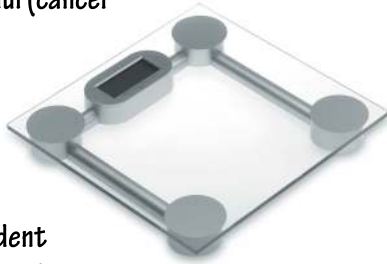
**Dacă nu reușești să renunți la fumat,
nu fuma în prezența nefumătorilor.**

**Dacă ești nefumător,
nu permite fumătorilor să fumeze în prezența ta.**

**Sună la 0800878673 (apel gratuit în rețeaua Romtelecom)
sau 0213356920 (tarif normal în orice rețea)
www.stopfumat.eu; www.exsmokers.eu**

Mentține o greutate corporală normală pe tot parcursul vieții

Obezitatea reprezintă al doilea factor major de risc care contribuie la apariția cancerului (cancer de sân la femeile aflate la menopauză, cancer de colon și rect, de endometru, cancer de esofag și de pancreas) precum și a altor afecțiuni (hipertensiune arterială, accident vascular cerebral, infarct miocardic, diabet și alte boli cronice).



Pentru persoanele supraponderale și obeze, a pierde chiar o mică parte din greutate are beneficii pentru sănătate.



Poți scădea progresiv excesul de grăsime prin:

- alimentație sănătoasă
- scăderea numărului de calorii
- creșterea activității fizice în mod regulat.

Solicită medicului de familie și asistentei mai multe informații cu privire la greutate!

Fă mișcare în fiecare zi

Cu cât faci mai multă mișcare, cu atât este mai bine pentru sănătatea ta, dar nu este nevoie de un efort fizic exagerat; activitatea fizică moderată și regulată, cum ar fi mersul pe jos, alergarea ușoară, exercițiile de gimnastică pot fi extrem de benefice pentru sănătatea ta.

Activitatea fizică are un efect direct asupra reducerii riscului de apariție a câtorva tipuri de cancer, inclusiv cancerul de sân, de colon și endometru.

Acest efect apare chiar și atunci când activitatea fizică este inițiată mai târziu în viață.



Fă cel puțin 20 - 30 de minute mișcare activă în fiecare zi!

Asigură-te că ai o alimentație sănătoasă

Alimentele cu multe calorii, bogate în grăsimi și zahăr cresc riscul apariției cancerului colorectal, în timp ce alimentele bogate în fibre scad acest risc.

❖ Crește

cantitatea de

legume și fructe pe

care o consumi în

fiecare zi: mănâncă

tipuri variate de

fructe și legume la

fiecare masă.

❖ Crește

cantitatea de

alimente bogate în fibre: cerealele și produsele cerealiere

(tărâțe de grâu, făină integrală de grâu etc.), unele fructe

(nuci, caise, smochine, prune) și legume (fasole uscată,

mazăre, linte).

❖ Scade cantitatea de alimente bogate în grăsimi de origine animală.



Limitează consumul de preparate din carne roșie și carne procesată (de exemplu mezeluri); ca alternativă la carnea roșie alege carnea de **pește și pui**.



❖ Limitează consumul de carbohidrați (de exemplu cereale rafinate, produse de patiserie, dulciuri concentrate, chipsuri), sau alte tipuri de alimente bogate din punct de vedere caloric.



❖ Limitează consumul de sare.

❖ De preferat, prepară mâncarea prin fierbere, la cuptor sau la abur, decât prin prăjire.



Solicită medicului de familie și asistentei medicale mai multe informații cu privire la alimentația sănătoasă!

Asigură-te că ai o alimentație sănătoasă

Consumul de alcool crește riscul de apariție a cancerului cavității bucale, a corzilor vocale, a esofagului, precum și a cancerului de sân, colo-rectal și ficat: un consum de 100 g de alcool pe zi (o sticlă de vin sau 4 sticle de bere) crește de 4-6 ori riscul de apariție al acestor cancere, comparativ cu cei care consumă puțin alcool sau deloc. În combinație cu fumatul, acest risc crește încă și mai mult.



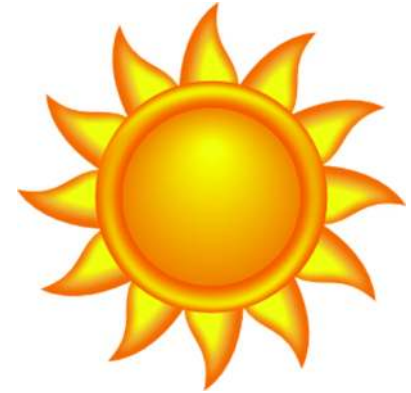
Dacă consumi alcool, limitează consumul la două "băuturi" pe zi, (dacă ești bărbat) sau la o "băătură" pe zi, (dacă ești femeie).

O "băătură" (10 grame de alcool) înseamnă 100 ml de vin, 250 ml bere sau 25 ml țarie.

Nu consuma sau limitează consumul de alcool!

Limitează expunerea la soare

Expunerea excesivă la soare sau la surse artificiale (solar) crește riscul de apariție a cancerului de piele (melanomul malign). Copiii și adolescenții trebuie protejați în mod special, precum și persoanele care au tendință de a dezvolta arsuri solare.




- ❖ În perioada anului când temperatura este ridicată, poartă o pălărie, haine cu mâneci lungi și pantaloni lungi.
- ❖ Poartă ochelari de soare vara.
- ❖ Evită orele cu temperatură maximă de pe parcursul unei zile (vara, mai ales între orele 11 – 15).
- ❖ Folosește creme care conțin factor de protecție 50 sau mai mult.


Solicită medicului de familie și asistentei medicale informații cu privire la prevenirea cancerului de piele


Există programe de sănătate publică care ar putea să prevină dezvoltarea cancerului sau să crească probabilitatea de vindecare

Participă la programele de vaccinare contra infecției cu virusul hepatitei B și HPV

Programele de screening urmăresc descoperirea leziunilor precanceroase sau a cancerelor în stadiu incipient; tratamentul corect și la timp al acestor leziuni duce la prevenirea instalării unui cancer incurabil și la salvarea vieții

 Femeilor între 25 și 64 de ani li se recomandă să participe la programul de screening pentru depistarea precoce a cancerului de col uterin.

 Femeilor între 40 și 69 de ani li se recomandă efectuarea mamografiei, la 2 ani, pentru depistarea cancerului de sân.

 Bărbaților și femeilor între 50 și 74 de ani li se recomandă efectuarea testelor pentru depistarea cancerului colorectal, o dată la 1 - 2 ani.

Solicită medicului de familie și asistentei medicale mai multe informații cu privire la programele care ar putea să prevină dezvoltarea cancerului sau să crească probabilitatea de vindecare

Programul de screening pentru depistarea precoce a cancerului de col uterin.

Testul este gratuit .

Testul se adresează femeilor sănătoase cu vârste cuprinse între 25 și 64 de ani.

Testul constă în recoltarea simplă și nedureroasă de la nivelul colului uterin a unor celule care se examinează la microscop.

Dacă aceste celule prezintă modificări care sugerează posibilitatea unei leziuni precanceroase, tratamentul efectuat la timp, împiedică apariția cancerului.

Medicul de familie îți va da informațiile necesare și formularul necesar efectuării testului.

Recoltarea se recomandă a fi făcută în prima săptămână după încetarea menstruației, iar cu 24-48 de ore înaintea efectuării testului se evită contactul sexual și efectuarea de spălături vaginale.

Repetarea sistematică a testului (o dată la 5 ani) reduce cu peste 90% riscul de dezvoltare a cancerului de col uterin, care ar putea pune în pericol viața.

Adresează-te medicului de familie și asistentei **ASTĂZI, pentru a efectua testul de depistare precoce a cancerului de col uterin!**

Material elaborat după:
❖ Codul european împotriva cancerului
❖ Prevenirea cancerului - National Cancer Institute
(www.cancer.gov)

Material realizat în cadrul proiectului
finanțat de către Fundația Bristol Myers Squibb



Direcția de Sănătate
Publică a Județului
Cluj



Membru al Organizației Institutelor Europene de Cancer "OECI"



Societatea
Română de
Cancer