



Ministerul Sănătății
Institutul Național de Sănătate Publică
Centrul Național de Evaluare și Promovare a Stării de Sănătate
Centrul Regional de Sănătate Publică Timișoara

**CANCERUL
POATE FI PREVENIT**

Campanie de informare a Ministerului Sănătății

VĂ MULȚUMIM pentru interesul cu privire la aceste informații! Scopul nostru este să vă ajutăm să înțelegeți cum puteți face pașii necesari pentru prevenirea cancerului și să trăiți o viață lungă și sănătoasă.



UMPLEȚI-VĂ PLĂMÂNII CU AER PROASPĂT

Consumul de tutun este astăzi, în lume, cea mai importantă cauză care duce la cancer și care poate fi prevenită. Consumul de tutun cauzează 80 - 90% din decesele prin cancer pulmonar și aproximativ o treime din toate decesele prin cancer în țările în curs de dezvoltare, inclusiv cancerul gurii, corzilor vocale, gâtului și stomacului.

Doar respirați: puteți preveni cancerul prin renunțarea la fumat, la mestecatul sau prizatul tutunului. Încercați să evitați expunerea la fumatul pasiv pentru a vă reduce propriul risc și al celor pe care îi iubiți.

EVITAȚI CONSUMUL DE ALCOOL

Consumul de alcool crește riscul cancerelor gurii, gâtului, corzilor vocale, sânului, intestinului și ficatului. Riscul de a dezvolta aceste cancere crește direct proporțional cu cantitatea de alcool consumată peste 25g/zi (aproximativ un pahar de vin sau o sticlă de bere).

Consumând 100 de grame de alcool pe zi (aproximativ o sticlă de vin sau patru sticle de bere) veți crește de 4-6 ori riscul de a dezvolta aceste cancere, comparativ cu cei care consumă puțin alcool sau deloc.

Un toast pentru viața dumneavoastră: limitarea cantității de alcool consumat este o măsură eficientă de prevenire a cancerului.

FIȚI ACTIVI, FACEȚI MIȘCARE

Inactivitatea fizică este cauza principală pentru aproximativ 25% dintre cazurile de cancer de sân și colon, la nivel global. Există dovezi consistente care arată că efectuarea regulată de exerciții fizice reduce riscul acestor cancere.

Vă place să vă plimbați? Excelent: doar 30 de minute de activități fizice efectuate zilnic sunt necesare pentru a reduce riscul de cancer. Pentru școlarii și adolescenții sunt recomandate cel puțin 60 de minute de activități fizice efectuate zilnic, pentru beneficii notabile asupra stării de sănătate.

CONSUMAȚI FRUCTE PROASPETE ȘI LEGUME ÎN FIECARE ZI

Cercetările arată legătura dintre dietă și riscul de a dezvolta anumite tipuri de cancer. Studiile arată că fiecare porție zilnică (80-100 grame) de fructe sau legume reduce riscul de cancer de gură cu 20% și pe cel de cancer de stomac cu 30%.

Un aport crescut de fibre alimentare (în medie, 27g/zi) este asociat cu o scădere cu 20% a riscului de cancer de intestin, în timp ce carnea roșie și procesată crește riscul de cancer de intestin. În plus, un consum crescut de sare sau alimente conservate cu sare crește riscul de cancer de stomac.

Da, este adevărat: un măr pe zi ține doctorul departe. Evitarea grăsimilor saturate (unt, ulei de cocos sau de palmier) a băuturilor dulci, alimentelor sărate, a cărnii roșii, procesată sau prăjită este un alt pas important pentru prevenirea cancerului. Urmați o dietă bogată în fructe, legume și cereale integrale, pentru a trăi o viață lungă și sănătoasă.

CONTROLAȚI-VĂ GREUTATEA !

Există dovezi convingătoare care arată că obezitatea (un index de masă corporală peste 25) crește riscul pentru cancerul la rinichi, esofag, stomac, colon, sân, uter, prostată, vezică biliară și pancreas.

Fiți cumpătați: menținerea unei greutate normale prin activitate fizică și dietă sănătoasă vă poate reduce riscul de cancer.



IUBIȚI-VĂ PIELEA !

O cantitate mică de lumină solară este esențială pentru organismul nostru în vederea producerii de vitamină D, dar expunerea excesivă la soare sau la surse artificiale (solarii) de radiații ultraviolete crește riscul pentru toate tipurile de cancer de piele.

Bucurați-vă de soare, fără a vă arde: încetați să utilizați solarile și evitați expunerea excesivă la soare. Utilizarea unor creme cu ecrane de protecție solară și folosirea unor articole de îmbrăcăminte care să vă protejeze de expunerea excesivă la soare sunt măsuri eficiente de prevenire a cancerului.



VACCINAREA: UN EFORT MIC – UN EFECT MARE

Deși cancerul nu este o boală infecțioasă, există câteva infecții care sunt cauze directe de cancer sau cresc riscul de cancer. De fapt, aproximativ 22% din decesele prin cancer în țările în curs de dezvoltare și 6% în țările dezvoltate sunt cauzate de infecții cronice. De exemplu, virusurile hepatice B și C sunt cauze cunoscute de cancer hepatic, virusul papiloma uman este legat de cancerul de col uterin, iar bacteria Helicobacter pylori crește riscul de cancer de stomac.

Nu uitați: vaccinările, tratamentul infecțiilor și educația despre sănătatea personală, pot reduce mult expunerea la factori de risc specifici.

ȘTIATI CĂ ?

În fiecare an, peste 12.7 milioane de persoane sunt diagnosticate cu cancer și 7,6 milioane de persoane mor ca urmare a acestei boli.

Dacă nu se iau măsuri, povara prin cancer la nivel mondial va depăși 26 de milioane de cazuri noi și 17 milioane de decese până în anul 2030, cu o creștere foarte rapidă în țările slab sau mediu dezvoltate.

Cu toate acestea, e bine să știți că o treime din cancere se pot preveni și trata prin diagnostic și tratament aplicate la timp. Riscul de cancer poate fi semnificativ scăzut prin măsuri simple:

- alimentație variată și sănătoasă
- activitate fizică regulată
- menținerea unei greutate normale
- limitarea consumului de alcool
- renunțarea la consumul de tutun și evitarea expunerii la fumatul pasiv
- evitarea expunerii excesive la soare
- protejarea de infecțiile care pot duce la cancer

Mergeți cel puțin o dată pe an la medicul de familie pentru un consult de specialitate !

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ NEAMȚ
Compartimentul de Evaluare și Promovare a Sănătății

tipărit în România • C.M. Image S.R.L. • 0722-24.123 • C.M. Image@ckicknet.ro