

Atât prin frecvență cât și prin implicațiile medico-psiho-sociale pe care le are, cancerul reprezintă o importantă problemă de sănătate publică.

În prezent, el afectează vârste din ce în ce mai tinere.

Deși privit de mai multe ori ca o fatalitate și considerat incurabil, **CANCERUL DEPISTAT LA TIMP POATE FI TRATAT.**

În definitiv, cancerul este doar o boală.

El poate fi prevenit cu **PRICEPERE ȘI INTELIGENȚĂ!**

În prevenirea lui există trei noțiuni strâns legate între ele:

D = Decizie - luată cu promptitudine

V = Viteză - în acțiune

T = Timp - prețios câștigat

D+V+T=S (succes) → ÎNVINGEREA BOLII

ÎN CANCER,

GRABA NU STRICĂ TREABA!

PREVENIREA CANCERULUI ÎNSEAMNĂ:

**STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS (PENTRU
REDUCEREA FACTORILOR DE RISC)**

**CONTROL MEDICAL PERIODIC
(PENTRU DEPISTAREA PRECOCE)**

**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ OLT
SERVICIUL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE
A SĂNĂTĂȚII - SLATINA**

Tel.: 0249 43 23 21 / int. 124

Fax: 0249 41 59 33

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ OLT

**BIROUL DE PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII
ȘI PROGRAMUL DE EDUCAȚIE
PENTRU SĂNĂTATE**

**CE TREBUIE
SĂ ȘTIM
DESPRE**

CANCER

FACTORI FAVORIZANȚI ÎN APARIȚIA CANCERULUI

- Fumatul
- Consumul exagerat de alcool
- Expunerea excesivă și necontrolată la soare
- Alimentația bogată în grăsimi, carne, glucide; consumul de alimente fierbinți, condimentate, iritante, afumate, prăjite
- Creșterea exagerată în greutate
- Tulburările hormonale care apar la diferite vârste, în special la femei
- Coloranții, aromatizanții alimentari și alte feluri de produse chimice
- Igiena sexuală deficitară
- Radiații ionizante
- Unele virusuri
- Tulburări genetice
- Stresul excesiv și prelungit

SEMNALE DE ALARMĂ

De importanță vitală în prevenirea și tratamentul cancerului sunt unele semnale de avertizare - simptome care pot părea neimportante dar care necesită prezentarea de urgență la medic:

- ◆ Răni, iritații, umflături care nu se vindecă
- ◆ Sângerări sau secreții neobișnuite
- ◆ Îngroșări, umflături sau noduli în diverse părți ale corpului
- ◆ Dificultăți în înghițire
- ◆ Indigestie
- ◆ Schimbări evidente în aspectul negilor și alunițelor
- ◆ Tuse supărătoare
- ◆ Răgușeală persistentă
- ◆ Pierdere nemotivată în greutate
- ◆ Aversiune nemotivată pentru carne și pâine

PREVENIREA

- ◆ Renunțați la fumat și evitați fumul țigărilor celor din jur
- ◆ Consumați cu moderație băuturi alcoolice
- ◆ Evitați expunerile excesive la soare
- ◆ Evitați creșterea în greutate prin exerciții fizice și limitarea consumului de alimente grase
- ◆ Consumați zilnic fructe și legume proaspete precum și cereale cu un conținut crescut de fibre vegetale
- ◆ Arătați-i medicului orice nodul, orice rană care nu se vindecă, inclusiv la nivelul gurii, orice umflătură care își modifică forma, dimensiunea sau culoare, sau orice sângerare anormală
- ◆ Consultați medicul dacă aveți probleme care nu cedează: tuse persistentă, răgușeală care nu dispare, modificări ale ritmului scaunelor sau micțiunilor sau orice scădere inexplicabilă în greutate
- ◆ Respectați cu strictețe recomandările și instrucțiunile de protecție în condițiile de lucru cu substanțe care pot cauza cancerul. Urmați instrucțiunile de folosire a substanțelor cancerigene.
- ◆ Evitați stresul.

Pentru femei:

- ◆ Efectuați regulat un examen citologic vaginal
- ◆ Consultați medicul la orice scurgere vaginală sau sângerare în afara ciclului menstrual
- ◆ Examinați-vă cu regularitate sânii. Adresați-vă unui medic oncolog în cazul în care palpați sau aveți impresia că palpați un nodul în sân. După vârsta de 50 de ani faceți-vă periodic o mamografie.