

Octombrie 2024
Luna internațională de
conștientizare a cancerului de sân



**Depistează. Tratează. Vindecă.
Învinge cancerul de sân, pas cu pas!**

**Dacă aveți între 50 și 69 de ani,
vă puteți adresa medicului de familie pentru
consultația preventivă privind cancerul de sân**

12
European Code
Against Cancer
WAYS TO REDUCE
YOUR CANCER RISK

Codul European împotriva cancerului



Nu fumați!

Nu utilizați nicio formă de tutun.



Evitați expunerea exagerată la soare

În special în cazul copiilor.
Utilizați produse de protecție solară.
Nu utilizați aparate de bronzat.



Eliminați fumatul acasă!

Sprângeți politicile în favoarea interzicerii fumatului la locul de muncă.



La locul de muncă, respectați instrucțiunile

privind sănătatea și securitatea în muncă pentru a vă proteja de substanțele cancerigene.



Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală sănătoasă.



Aflați dacă sunteți expuși iradierilor

cu niveluri ridicate de radon natural în locuința dumneavoastră.
Luați măsuri pentru a reduce nivelurile ridicate de radon.



Fiți activ fizic în viața de zi cu zi

Limitați perioadele de timp petrecute stând așezat.



Pentru femei:

- alăptarea reduce riscul de cancer al mamei. Dacă puteți, alăptați-vă copilul.
- Terapia hormonală de substituție (THS) crește riscul apariției anumitor tipuri de cancer. Limitați utilizarea THS.



Adoptați o dietă sănătoasă!

- consumați din abundență cereale integrale, leguminoase, legume și fructe.
- limitați alimentele bogate în calorii (alimente cu conținut crescut de grăsimi sau zahăr) și evitați băuturile îndulcite.
- evitați carnea prelucrată; limitați carnea roșie și alimentele cu un conținut ridicat de sare.



Asigurați participarea copiilor dumneavoastră

la programele de vaccinare pentru:

- hepatita B (pentru nou-născuți)
- virusul papiloma uman (HPV) (pentru fete)



În cazul în care consumați alcool de orice fel, limitați-vă consumul

Pentru prevenirea cancerului este mai bine să nu beți alcool deloc.



Participați la programele organizate de screening

pentru cancer:
• colorectal (la femei și bărbați)
• mamar (la femei)
• de col uterin (la femei).

Codul european împotriva cancerului este o inițiativă a Comisiei Europene pentru a informa cetățenii cu privire la măsurile pe care le pot lua pentru a reduce riscul de cancer pentru ei sau familiile lor.

S-a estimat că aproape jumătate din toate decesele datorate cancerului în Europa ar putea fi evitate dacă toată lumea ar urma recomandările

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

Material adresat populației generale



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

În regiunea europeană, **1 din 11** femei va dezvolta un cancer de sân



Riscul de-a lungul vieții (lifetimed risk) (0-74 ani) de a dezvolta cancer de sân

Pentru a-ți scădea riscul de apariție a cancerului:



Mănâncă sănătos



Nu fuma



Limitează consumul de alcool



Fă exerciții regulate



Limitează tratamentul hormonal



Controlează-ți greutatea



Alăptează



Mergi la medic dacă observi modificarea sânilor

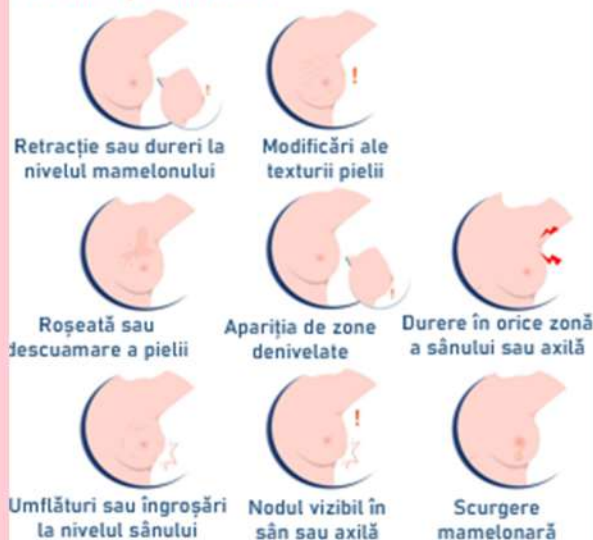


Limitează expunerea la poluanți

În România trăiesc peste 45.000 femei care au fost diagnosticate cu un cancer mamar în ultimii 5 ani.

Cancerul de sân

Semne și simptome



Dacă aveți unul sau mai multe din aceste semne sau simptome, adresați-vă imediat medicului.

Aceste semne și simptome pot apărea și în alte afecțiuni care nu sunt cancer.

DIAGNOSTIC



mamografie



ecografie



autoexaminare



consultație cu un senolog



biopsie, analiză citologică

TRATAMENT



chirurgie



terapie hormonală



radioterapie



chimioterapie



terapie țintită

Depistat precoce și tratat corespunzător, cancerul de sân are o rată de supraviețuire la 5 ani de 99%!