

CUM POȚI EVITA FACTORII DE RISC CARE PREDISPUAN LA APARIȚIA CANCERULUI?

Parte din campania de promovare a Codului European împotriva Cancerului (ECAC5) derulată de Inomed în cadrul proiectului 4P-CAN.



Cele 14 recomandări ale Codului European Împotriva Cancerului (ECAC5).

Sursă: European Code Against Cancer, 5th Edition, 14 ways to prevent cancer:
<https://cancer-code-europe.iarc.who.int/>

1 	2 	3 	4 	
FUMATUL	EXPUNEREA LA FUMUL DE TUTUN PRODUS DE ALTE PERSOANE	CREȘTEREA ÎN GREUTATE ȘI OBEZITATEA	ACTIVITATEA FIZICĂ	
5 	6 	7 	8 	9 
ALIMENTAȚIA	CONSUMUL DE ALCOOL	ALĂPTAREA	EXPUNEREA LA SOARE	FACTORII CANCERIGENI DE LA LOCUL DE MUNCĂ
10 	11 	12 	13 	14 
GAZUL RADON DIN SPAȚIILE INTERIOARE LOCUITE	POLUAREA ATMOSFERICĂ	INFECȚIILE CARE CAUZEAZĂ CANCER	TRATAMENTUL DE SUBSTITUȚIE HORMONALĂ	PROGRAME ORGANIZATE DE SCREENING PENTRU DEPISTAREA CANCERULUI

FUMATUL

Nu fumați. Nu utilizați nicio formă de tutun și nici produse de vapat. Dacă fumați, ar trebui să renunțați.

După **oprirea fumatului**, corpul începe să se recupereze încă din primele luni. În timp, scade riscul de boli cardiovasculare, cancer și afecțiuni respiratorii. Cu cât renunțarea are loc mai **devreme**, cu atât beneficiile sunt mai mari, dar orice moment este potrivit pentru a face această schimbare.



CUM PUTEM RENUNȚA MAI UȘOR LA FUMAT?



Încearcând să **oprim complet fumatul**, nu doar să reducem nr. de țigări. Renunțarea e un proces, nu un moment unic.



Nu facem acest pas singur, **sprijinul ne crește șansele** de succes. Discutăm cu cineva sau apelăm la consiliere de specialitate.



Gândindu-ne la **impactul asupra celor din jur**. A renunța înseamnă mai puțin fum în casă și un mediu mai sigur pentru familie.



DATELE ȘTIINȚIFICE ARATĂ CĂ:

Fumatul afectează **întregul organism**. Fumul de tutun conține mii de substanțe toxice, dintre care multe pot provoca cancer. Nu este vorba doar despre cancerul pulmonar, ci și despre alte tipuri: gât, stomac, ficat sau rinichi.

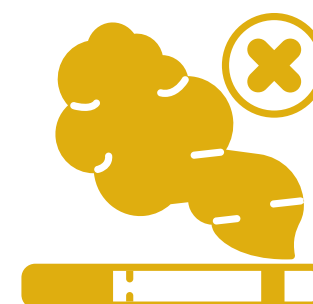


Persoanele care se lasă de fumat **înainte de 35 de ani** pot ajunge la un risc de deces apropiat de cel al nefumătorilor. Chiar și renunțarea mai târziu, între 35 și 45 de ani, reduce major riscurile pentru sănătate.

EXPUNEREA LA FUMUL DE TUTUN PRODUS DE ALTE PERSOANE

Asigurați un mediu fără fum de tutun în locuința și în autovehiculul dumneavoastră.

De multe ori asociem riscurile fumatului doar cu persoanele care fumează, însă în realitate, **fumul de tutun afectează și oamenii din jur**. Vestea bună este că există măsuri simple prin care putem reduce acest risc și putem proteja familia și comunitatea.



CUM REDUCEM RISCUL CELOR DIN JUR?



Nu fumăm în mașină, mai ales dacă sunt copii sau alte persoane.

Evităm fumatul în casă, chiar și la geam sau în altă cameră.



Alegem restaurante, cafenele și spații publice unde fumatul nu este permis.



Ne protejăm copiii prin menținerea unui mediu fără fum încă din perioada sarcinii.



Încurajăm și sprijim persoanele care încearcă să renunțe la fumat.



DATELE ȘTIINȚIFICE ARATĂ CĂ:



La nivel european, aproape un sfert dintre adulți declarau în 2023 că sunt expuși la **fum de tutun în spații interioare**, iar aproximativ jumătate dintre aceștia zilnic.



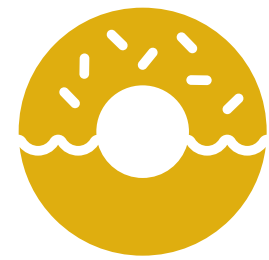
Se estimează că această expunere a contribuit la aproximativ 53.000 de decese **într-un singur an** în Uniunea Europeană, dintre care aproape 9.000 prin cancer.

CREȘTEREA ÎN GREUTATE ȘI OBEZITATEA

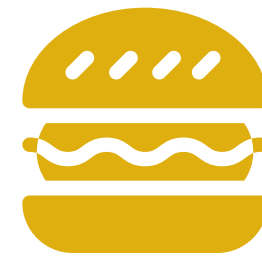
Cum influențează riscul de cancer și ce putem face pentru a preveni bolile maligne?

Acumularea de țesut adipos care conduce la creșterea în greutate, este cauzată de un **exces de aport energetic** (din alimente și băuturi) și de un **nivel scăzut de consum energetic** (din mișcare și activitate fizică). Astfel, aportul de energie (calorii) din alimente și băuturi este principalul obiectiv pentru a gestiona supraponderalitatea și obezitatea, cu scopul reducerii riscului de cancer.

CE MĂSURI PUTEM LUA?



Să limităm consumul de alimente cu conținut mare de calorii, zaharuri, grăsimi și sare

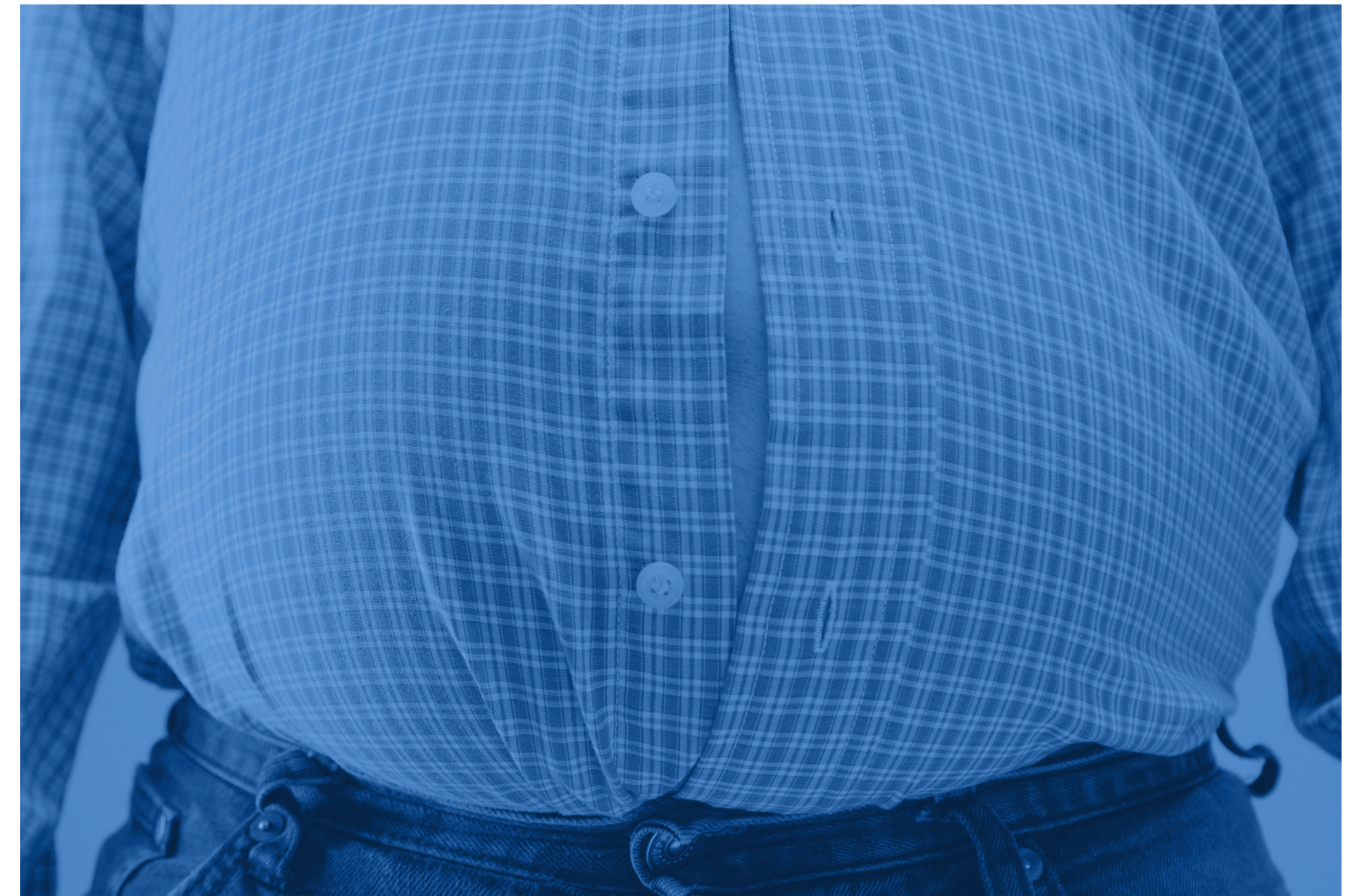


Să limităm consumul de alimente ultraprocesate



Să limităm consumul de băuturi cu un conținut mare de zaharuri, înlocuindu-le cu apă și băuturi neîndulcite

Este recomandat **să consumăm apă** ori de câte ori este posibil, iar alimentația să fie bazată pe mâncare gătită în casă.



INDICATORI AI SUPRAPONDERALITĂȚII SAU OBEZITĂȚII:

Statusul ponderal poate fi evaluat simplu și rapid prin două metode principale: determinarea **indicelui de masă corporală** (IMC) și **măsurarea circumferinței taliei**.

Indicele masei corporale și circumferința taliei (bărbați, femei)

$25 \text{ kg/m}^2 < \text{IMC} < 30 \text{ kg/m}^2$

supraponderalitate

$>30 \text{ kg/m}^2$

obezitate

$>94 \text{ cm B}, >80 \text{ cm F}$

supraponderalitate

$>102 \text{ cm B}, >88 \text{ cm F}$

obezitate

ACTIVITATEA FIZICĂ

Practicați zilnic activități fizice. Limitați timpul în care stați așezat(ă).

Pentru adulți, recomandarea este să efectueze între **150 și 300 de minute** pe săptămână de **activitate moderată** (mers alert, grădinarit, dans) sau **75-150** de minute de **activitate intensă** (alergare, înot, ciclism rapid), plus exerciții pentru întărirea mușchilor de cel puțin două ori pe săptămână.



CE MĂSURI PUTEM LUA?



Să mergem pe jos în locul utilizării mașinii



Să urcăm scările în locul folosirii liftului

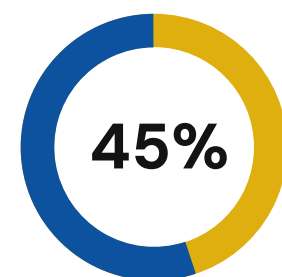


Să luăm pauze active la locul de muncă

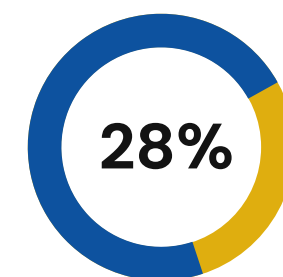
Doar câteva minute pe zi de mișcare viguroasă, cum ar fi treburi casnice sau joaca cu copiii, pot avea efecte protectoare asupra sănătății. Introducerea activităților fizice plăcute în rutina de zi cu zi, crește șansele ca acestea să se transforme în obiceiuri.



DATELE ȘTIINȚIFICE ARATĂ CĂ:



din persoanele din UE nu fac **niciodată** exerciții fizice



din persoanele din UE stau zilnic **între 5 și 8 ore** jos



Lipsa mișcării contribuie la aproximativ 10% dintre cazurile de cancer de colon și 9% dintre cazurile de cancer de sân, evidențiind **importanța reducerii timpului petrecut în care suntem sedentari**.

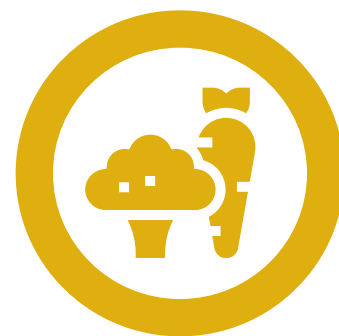
ALIMENTAȚIA

Consumați cereale integrale, legume, leguminoase și fructe ca o parte importantă a alimentației dvs. zilnice. Limitați consumul de carne roșie și evitați carnea procesată.

Alimentația zilnică joacă un **rol esențial în prevenirea cancerului**. Recomandarea principală este simplă, dar cu un impact major: să consumăm în mod regulat cereale integrale, legume, fructe și leguminoase și să limităm carnea roșie, evitând pe cât posibil carnea procesată.



CUM PUTEM APLICA ACESTE RECOMANDĂRI UȘOR, ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI?



Prima regulă

Baza alimentației să fie reprezentată de alimente cu un conținut mare de fibre.



A doua regulă

Să limităm consumul de carne roșie și evitarea cărnii procesate.

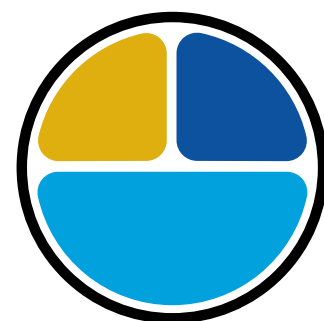


A treia regulă

Să menținem unui echilibru alimentar pe termen lung, să nu căutăm soluții rapide.



- proteine
- cereale integrale
- legume și fructe



Un mod simplu de a începe este ca jumătate din farfurie să fie ocupată de legume și fructe, un sfert de cereale integrale și un sfert de surse de proteine, preferabil vegetale sau slabe.



În practică, schimbările nu trebuie să fie complicate. Alegerea alimentelor de sezon, gătitul acasă și **reducerea consumului de produse procesate** sunt pași concreți care pot fi integrați treptat în viața de zi cu zi.

CONSUMUL DE ALCOOL

Evitați băuturile alcoolice!

Renunțarea la alcool este un pas esențial pentru protejarea sănătății pe termen lung. Consumul regulat de băuturi alcoolice crește riscul pentru **cel puțin 7 tipuri de cancer**, printre care cancerul de cavitate orală, faringe, laringe, esofag, ficat, sân și colorectal. Riscul de cancer crește proporțional cu cantitatea de alcool consumată.



CUM PUTEM REDUCE RISCUL DE CANCER, EVITÂND CONSUMUL DE ALCOOL?



Alegând băuturi fără alcool și motivându-ne familia și prietenii să facă același lucru.



Alegând alternative sănătoase în timpul evenimentelor speciale acasă sau la locul de muncă.



Planificând activități sociale care nu includ alcool (plimbări, întâlnirile la cafea).



Alegând băuturi fără alcool în localuri sau în timpul urmării evenimentelor sportive.



BENEFICIILE ADUSE DE RENUNȚARE:



Renunțarea sau reducerea consumului de alcool scade riscul de infecții respiratorii, boli cardiovasculare, diabet, ciroză, pancreatită, epilepsie și tuberculoză.



În același timp, renunțarea la alcool reduce și probabilitatea accidentelor rutiere, precum și efectele negative psihologice și sociale asociate acestui obicei.





ALĂPTAREA

Alăptați-vă bebelușul cât mai mult timp posibil!

În timpul perioadei de alăptare apar schimbări hormonale naturale. Una dintre acestea este **amenoreea de lactație** (perioada în care menstruația se oprește temporar), o pauză hormonală care reduce expunerea organismului la anumiți hormoni implicați în dezvoltarea cancerului de sân.

Cu cât perioada totală de alăptare este mai lungă, cu atât **scade riscul** de cancer de sân.

BENEFICIILE ALĂPTĂRII PENTRU MAMĂ:

-  risc mai mic de obezitate
-  risc mai mic de diabet de tip 2
-  risc mai mic de boli cardiovasculare
-  ajută la revenirea mai rapidă la greutatea de dinainte de sarcină

BENEFICIILE ALĂPTĂRII PENTRU COPIL:

-  risc mai mic de obezitate
-  risc mai mic de diabet de tip 2
-  protecție mai bună împotriva infecțiilor
-  dezvoltare sănătoasă a sistemului imunitar



MITURI DESPRE ALĂPTARE:



MIT

Nu produci suficient lapte.



MIT

Sportul schimbă gustul laptelui.



REALITATE

Majoritatea mamelor produc cantitatea potrivită. Producția depinde de cât de des suga copilul și atașarea corectă la sân.



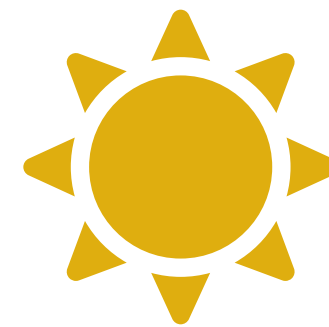
REALITATE

Activitatea fizică este benefică și nu există dovezi că ar afecta gustul laptelui matern.

EXPUNEREA LA SOARE

Evitați expunerea excesivă la soare, în special a copiilor. Utilizați produse de protecție solară. Nu utilizați niciodată aparate de bronzat.

În fiecare zi avem ocazia să facem alegeri care ne influențează sănătatea pe termen lung, iar **protejarea pielii împotriva radiațiilor ultraviolete (UV)** este una dintre cele mai importante. Radiațiile UV provin atât de la **soare**, cât și de la **aparatele de bronzat artificial**.



CUM NE PUTEM REDUCE RISCUL DE CANCER DE PIELE?



DATELE ȘTIINȚIFICE ARATĂ CĂ:



Radiațiile UV afectează direct pielea, provocând pe termen scurt bronz sau arsuri și pe termen lung **deteriorarea ADN-ului celular**, ceea ce poate duce la cancer de piele.

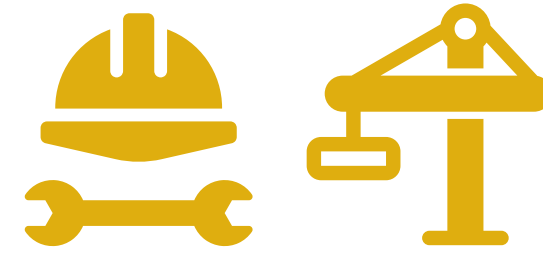
Riscul depinde de **durata expunerii** și de **intensitatea radiației**, care este cea mai puternică în jurul prânzului și în lunile de vară, iar suprafețele reflectorizante precum nisipul, apa sau zăpada cresc riscul expunerii.

FACTORII CANCERIGENI DE LA LOCUL DE MUNCĂ

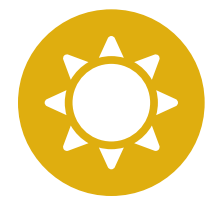
Informați-vă cu privire la factorii cancerigeni de la locul de muncă și solicitați angajatorului să vă protejeze împotriva acestora. Urmați întotdeauna instrucțiunile în materie de sănătate și securitate la locul de muncă.

De multe ori, lucrătorii sunt **expuși la mai mulți factori în același timp**.

Un loc de muncă sigur înseamnă nu doar prevenirea accidentelor, ci și **protejarea sănătății pe termen lung**.



CE TIPURI DE SUBSTANȚE POT SĂ PROVOACE CANCER LA LOCUL DE MUNCĂ?



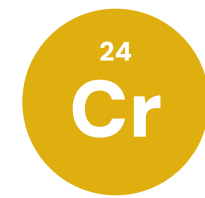
Radiația ultravioletă solară



Formaldehida



Benzenul



Cromul hexavalent



Siliciul cristalin inhalat (praf mineral)



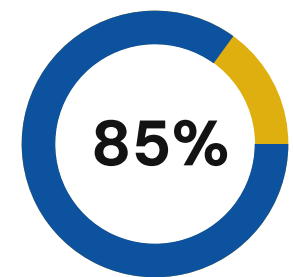
Praful/rumegușul de lemn



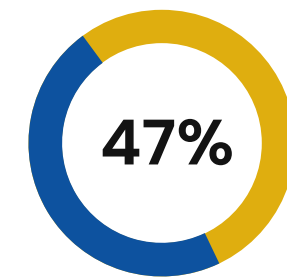
Gazele de eșapament ale motoarelor diesel



DATELE ȘTIINȚIFICE ARATĂ CĂ:



10 substanțe (factori ocupaționali) explică aproape 85% dintre decesele cauzate de cancer profesional.



Un studiu realizat de European Agency for Safety and Health at Work a arătat că, într-o singură săptămână de lucru, 47% dintre lucrători au fost **expuși la cel puțin un factor de risc** cancerigen. În construcții sau minerit pot apărea simultan expuneri la praf de siliciu, radiații UV și fum.

GAZUL RADON DIN SPAȚIILE INTERIOARE LOCUIȚE

Informați-vă cu privire la nivelurile de radon din zona dvs. consultând o hartă locală a radonului.

Apelați la profesioniști pentru a măsura nivelurile din locuința dvs. și, dacă este necesar, pentru a le reduce.

Radonul provine din sol și poate pătrunde în clădiri prin mici fisuri din fundații, podele sau pereți, prin spații din jurul conductelor sau prin solul de sub clădire. Nu toate locuințele au niveluri ridicate de radon, iar concentrația depinde în mare măsură de **geologia zonei** și de modul în care este construită și ventilată clădirea.



CUM NE PUTEM REDUCE RISCUL DE EXPUNERE LA RADON?

Verificând o **hartă locală a radonului**, dacă aceasta este disponibilă

Testându-ne **locuința** sau apelând la servicii specializate

Îmbunătățind **ventilația** locuinței

Etanșând fisurile din podele, pereți sau fundații

Instalând **sisteme speciale** de reducere a radonului



ÎN ROMÂNIA,
DATELE
ARATĂ CĂ:



18% dintre locuințe depășesc limita legală de 300 Bq/m³ (conform studiilor realizate pe baza măsurătorilor din peste 11.000 de clădiri).



75% dintre locuințe depășesc limita de 100 Bq/m³ recomandată de Organizația Mondială a Sănătății pentru menținerea sănătății (conform studiilor realizate pe baza măsurătorilor din peste 11.000 de clădiri).

POLUAREA ATMOSFERICĂ

Luați măsuri pentru a reduce expunerea la poluarea atmosferică!

Poluarea aerului reprezintă **cel mai mare factor de risc de mediu** pentru sănătate în UE și este asociată cu numeroase afecțiuni, inclusiv cu apariția cancerului. Poluarea nu este legată doar de cancerul pulmonar, ci poate contribui și la apariția altor tipuri de cancer dar și la apariția bolilor cardiovasculare.



CARE SUNT SURSELE DE POLUARE COMUNE ȘI CE MĂSURI PUTEM LUA?



Traficul rutier, industria și arderea combustibililor

Poluarea este mult mai mare în apropierea drumurilor intens circulate, dar scade semnificativ la aproximativ 50 m distanță.



Arderea cărbunilor și lemnului în interior

Evitând arderea materialelor precum cărbune sau lemnul în interiorul locuințelor.



Putem folosi transportul în comun, merge pe jos sau cu bicicleta în locul mașinii, reducând emisiile de poluanți.



Fumatul în interior

Evitând fumatul în locuință. Inclusiv arderea lumânărilor sau a tămâiei poate contribui la un aer interior poluat.



DATELE ȘTIINȚIFICE ARATĂ CĂ:



Particulele fine (PM2.5) sunt **deosebit de periculoase**, deoarece pătrund adânc în plămâni și ajung în sânge și afectează și alte organe.



Expunerea la **particulele PM2.5** este asociată cu modificări genetice în celulele pulmonare și poate contribui la apariția cancerului pulmonar chiar și la persoanele care nu au fumat niciodată.

INFECȚIILE CARE CAUZEAZĂ CANCER

Prevenția prin vaccinare, o măsură cu beneficii multiple.

Pentru cei care prezintă infecție cronică sau persistentă, riscul crescut de cancer poate fi similar cu riscul cauzat de fumat sau consumul excesiv de alcool. Există posibilitatea de a detecta și trata infecțiile cronice înainte ca ele să provoace leziuni grave și, în cele din urmă, cancer. Depistarea și tratarea precoce a acestor infecții **previne decesele premature** cauzate de cancer și alte afecțiuni.

CUM REDUCEM RISCUL DE CANCER ASOCIAT ANUMITOR INFECȚII?



Vaccinându-ne copiii (atât fete, cât și băieți) împotriva VHB (virusul hepatitei B) și HPV la vârsta recomandată în țara de reședință



Participând la testare pentru hepatita B și C, HIV și H. pylori, precum și tratarea acestora, conform recomandărilor din țara de reședință

Testarea pentru oricare dintre microorganismele care pot provoca cancer se poate realiza din **proprie inițiativă**, solicitând acest lucru unui medic, cum ar fi medicul de familie.



Infecția cu HIV, VHB sau VHC (virusul hepatitei C) poate fi detectată printr-o probă standard de sânge, o probă de sânge prelevată prin înțeparea degetului sau o probă de salivă. **Infecția cu H. pylori** poate fi detectată folosind teste neinvazive și ieftine, cum ar fi testul respirator cu uree și testul antigenului din scaun.

CÂND REZULTATUL E POZITIV:

VHB – tratamentul este necesar pe tot parcursul vieții
VHC – tratamentul durează de obicei 8-12 săptămâni
HIV – tratamentul este necesar pe tot parcursul vieții
H. pylori – tratamentul durează 7-14 zile, însă eficacitatea sa trebuie evaluată prin același test utilizat în diagnosticul inițial.

TRATAMENTUL DE SUBSTITUȚIE HORMONALĂ

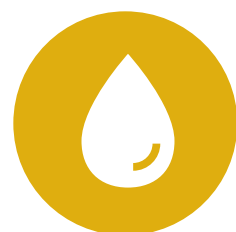
Dacă decideți să utilizați tratament de substituție hormonală după o discuție aprofundată cu profesionistul din domeniul sănătății care se ocupă de îngrijirea dvs., limitați utilizarea lui la cea mai scurtă durată posibilă.

Terapia de substituție hormonală (TSH) este unul dintre cele mai eficiente tratamente pentru **simptomele menopauzei**. În același timp, utilizarea acesteia este asociată cu anumite riscuri, inclusiv o posibilă creștere a **riscului de cancer mamar**, în funcție de tipul de tratament utilizat, durata terapiei și modul de administrare.



CE ESTE TSH?

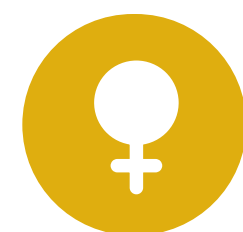
Terapia de substituție hormonală presupune administrarea unor **hormoni produși în afara organismului** (de obicei, **estrogen**, administrat fie singur, fie în combinație cu **progesteron**) pentru a compensa scăderea nivelurilor hormonale care apare la menopauză. Pentru unele femei, TSH poate reprezenta cea mai eficientă opțiune de tratament în timpul menopauzei.



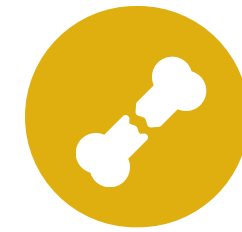
Bufeuri și
transpirații
nocturne



Tulburări
de somn



Uscăciune
vaginală



Scăderea
densității
osoase



Iritabilitate sau
schimbări de
dispoziție



DATELE ȘTIINȚIFICE ARATĂ CĂ:

Riscurile asociate terapiei hormonale diferă de la o persoană la alta. Înainte de inițierea tratamentului, medicul poate recomanda o **evaluare personalizată a riscului**.

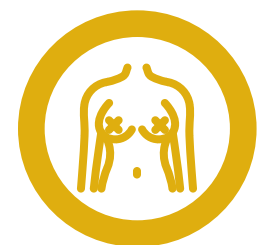


Riscul este, în general, mai mare în cazul **terapiei combinate** (estrogen și progesteron) decât în cazul terapiei care conține doar estrogen. În unele cazuri, terapia hormonală poate fi asociată și cu o creștere a riscului de **cancer ovarian sau endometrial**.

SCREENINGUL PENTRU CANCER SALVEAZĂ VIETI

Participați la programe organizate de screening pentru depistarea cancerului!

CE TREBUIE SĂ ȘTIM ÎNAINTE DE A PARTICIPA LA SCREENING?



CANCERUL DE SÂN
mamografie
(și uneori RMN)

Mamografia presupune comprimarea sânelor pentru câteva secunde între două plăci. În cazul femeilor cu țesut mamar dens se poate recomanda completarea cu RMN.



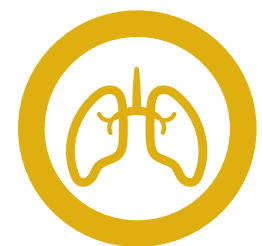
CANCERUL DE COL UTERIN
test HPV

Procedură rapidă, care poate provoca disconfort de scurtă durată, constă în recoltarea unor celule de la nivelul colului uterin.



CANCERUL COLORECTAL
test FIT
și colonoscopie

Testul FIT este simplu și neinvaziv. Dacă rezultatul este pozitiv, se recomandă colonoscopia, pentru examinarea directă a intestinului gros cu ajutorul unui tub flexibil prevăzut cu cameră.



CANCERUL PULMONAR
CT cu doză mică

Investigație imagistică rapidă, neinvazivă, care permite detectarea unor leziuni foarte mici la nivel pulmonar.



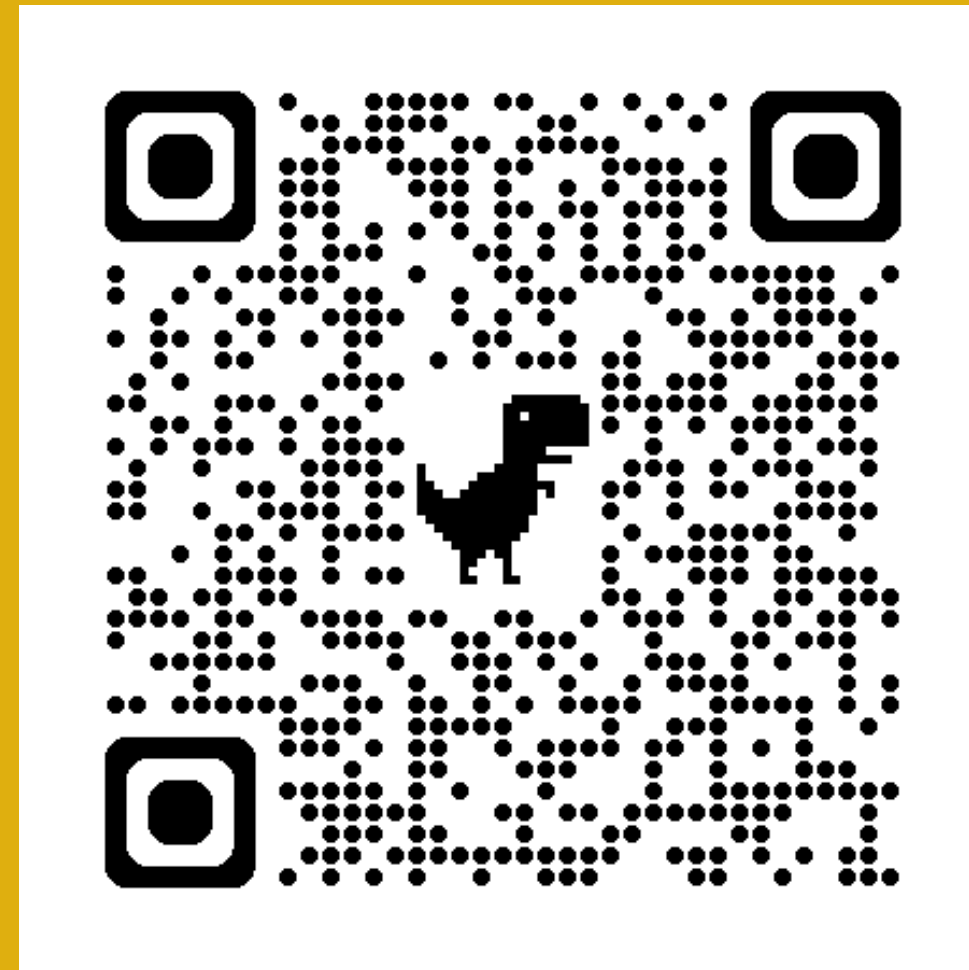
CANCERUL DE PROSTATĂ
PSA și investigații suplimentare

Procedură banală și ușor de acceptat, testarea PSA constă într-o simplă analiză de sânge. Rezultatul indică necesitatea unor investigații suplimentare, cum ar fi RMN-ul.



CANCERUL GASTRIC
testarea pentru
Helicobacter pylori

Procedura se poate face printr-un test respirator sau analiză de scaun. În anumite situații, este necesară endoscopia digestivă superioară.



Accesează centrul de cunoștințe 4P-CAN de pe [Raportuldegarda.ro](https://raportuldegarda.ro) ca să afli mai multe despre Codul European Împotriva Cancerului și să descoperi cele 14 recomandări pe care le poți urma pentru a-ți scădea riscul de cancer.