

Ricorda che molti tumori sono prevenibili

Oltre a questi pochi suggerimenti:

- Evita o smetti di fumare e convinci i tuoi figli a non iniziare a fumare: il tabacco è il maggior responsabile di tumori e di altre malattie polmonari.
- Evita un'eccessiva esposizione al sole, specie nell'infanzia.
- Limita il consumo di bevande alcoliche.
- Segui una dieta sana ed equilibrata, ricca di frutta e verdure e povera di carni rosse e di grassi.
- Pratica regolarmente un'attività fisica: l'obesità aumenta il rischio di cancro.
- Sottopponiti alla vaccinazione contro il virus dell'epatite B.
- Assicurati e pretendi di lavorare in un ambiente sano.

Ricorda: la diagnosi precoce di cancro può evitare sofferenze e morte

Condividi le informazioni contenute in questo opuscolo con familiari ed amici

FOBGold® SENTINEL
DIAGNOSTICS

Questo messaggio proviene da:

MTCC

Gruppo Mediterraneo per la Lotta
contro i Tumori

Un'organizzazione internazionale non-governativa per
la prevenzione e la diagnosi precoce dei tumori nei
paesi del Mediterraneo

www.mtcc.cinbo.org

ed inoltre da

CINBO

Un consorzio di Università Italiane dedito alla Ricerca
sul Cancro

www.cinbo.org

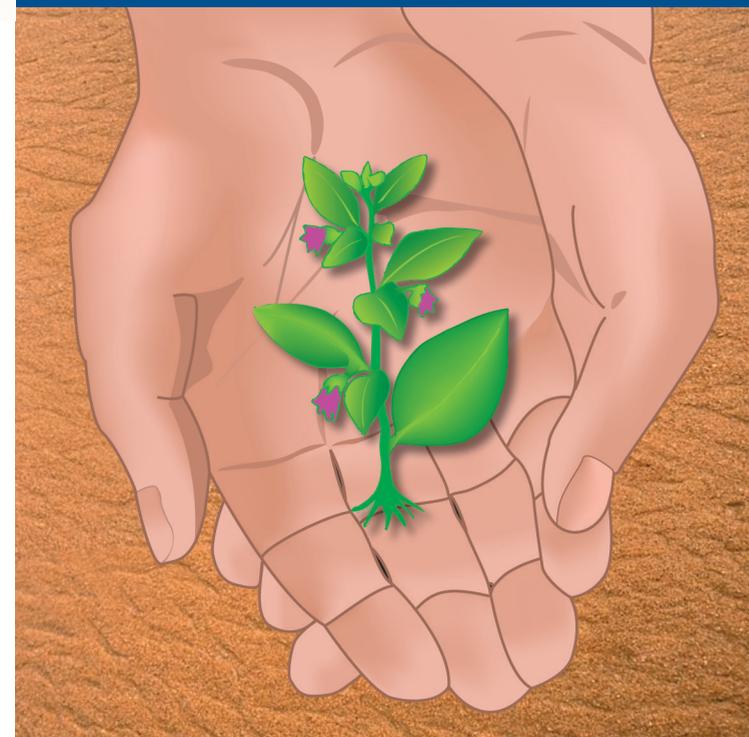


Associazione Italiana per la Diagnosi Precoce
e la Prevenzione dei Tumori-ONLUS
(A.I.D.P.P.T.-ONLUS)

Centri sanitari locali di riferimento:

designed by ahservizi.it

La Tua vita è nelle Tue mani



**Un messaggio per la vita,
un'iniziativa contro il cancro
dei Paesi del Mediterraneo**

**Il cancro è una malattia curabile
Risparmia a Te e ai Tuoi cari
le sofferenze legate al cancro**

**Segui i pochi suggerimenti contenuti
in questo opuscolo**

**Fai attenzione alla comparsa
dei seguenti sintomi di allarme**

- Un'ulcera o una ferita (della pelle o in bocca) che ritarda a cicatrizzare.
- La comparsa di sangue nelle urine, nelle feci o di sanguinamento in altre parti del corpo.
- Un nodulo mammario o il sanguinamento dal capezzolo o la comparsa di noduli in altre parti del corpo.
- Difficoltà a deglutire cibo e bevande.
- Una tosse persistente accompagnata o meno da catarro striato di sangue.
- La presenza di macchie rosse o bianche persistenti in bocca o sulla lingua.

**Se uno di questi sintomi permane,
consulta subito il tuo Medico**

MTCC
Mediterranean

uicc
member organisation

CINBO

Cosa fare per prevenire e diagnosticare precocemente i tumori

SENO

Impara a conoscere il tuo seno ispezionandolo mensilmente con il palmo della mano al fine di individuare la comparsa di uno o più noduli.

Ad iniziare dai 40 anni, sottoponiti annualmente ad una visita medica-senologica.

In caso di comparsa di un nodulo mammario, esegui la mammografia, un esame semplice e indolore. In ogni caso, esegui la mammografia ogni due anni, a partire dai 45 anni.

Informati se i tuoi familiari siano stati affetti da tumore mammario.

CAVITÀ ORALE

Se sei un fumatore e/o un consumatore di bevande alcoliche, richiedi una visita del cavo orale al tuo medico o al tuo dentista.

CAVITÀ ORALE

SENO

UTERO

INTESTINO

PROSTATA

PELLE

PELLE

Sottoponiti a visita dermatologica nel caso in cui Nei o Verruche pigmentate cambino di grandezza, colore e forma.

INTESTINO (colon-retto)

Fai attenzione alla comparsa di cambiamenti delle tue funzioni intestinali.

Esegui annualmente o ogni due anni l'esame del sangue occulto nelle feci dopo i 50 anni.

Informati se i tuoi familiari siano stati affetti da tumori dell'intestino.

Dopo i 50 anni (dopo i 40 anni nel caso di casi in famiglia di tumore intestinale), è consigliato un esame endoscopico dell'intestino (colonscopia).

PROSTATA

Dopo i 50 anni esegui regolarmente (annualmente) il dosaggio del PSA, un esame del sangue non costoso e di facile esecuzione.

Chiedi al tuo medico di sottoporerti all'esplorazione digitale del retto.

Informati se membri della tua famiglia sono stati o siano affetti da cancro della prostata.

UTERO

Sottoponiti regolarmente al Pap-Test a partire dai 20 anni.

Sottoponiti, prima dell'inizio dell'attività sessuale, alla vaccinazione contro il virus HPV, la cui infezione, molto frequente, può predisporre al cancro.

Se compaiono perdite di sangue dalla vagina o sono presenti macchie di sangue negli indumenti intimi, soprattutto se sei in post-menopausa, consulta immediatamente il tuo ginecologo.

Sottoponiti regolarmente (annualmente) a visita ginecologica, anche in assenza di sintomi.