

Dar cancerul poate fi prevenit

În plus față de aceste sfaturi:

Evitati fumatul și nu încurajati copiii și pe cei apropiați să facă acest lucru : tutunul este responsabil pentru cancerul pulmonar și pentru alte boli

Evitati consumul excesiv de alcool

Serviti mese sănătoase bogate în fructe și legume și sărace in carne roșie și grăsimi

Faceti exercitii fizice regulate si controlati-va greutatea: obezitatea creste riscul de cancer

Vaccinati-va impotriva virusului hepatitei B

Fiți atenți la riscurile din mediul dumneavoastra de lucru

Reamintiti-va că în cazul în care cancerul este diagnosticat precoce, puteți evita suferința și a scăpa de moarte

Impartiti această broșură cu familia și prietenii

Acest mesaj vine de la:

MTCC

**Groupe de Travail Méditerranéen de Lutte
Contre le Cancer**

O organizație internațională non-guvernamentală,
non-profit dedicată prevenirii și detectării cancerului
în țările din regiunea mediteraneană

www.mtcc-prevention.net



Mediterranean School of Oncology

&

COLOMED



Les pays méditerranéens
contre le cancer colorectal
www.colomed.it

Produced by MTCC - ©MTCC

designed by ahservizi.it

Viața ta este în mâinile tale



**Un mesaj vital printr-o acțiune
Mediteraneană împotriva cancerului**

**Cancerul este o boala vindecabila.
Evita suferinta ta si a celor apropiati tie.**

Urmați sfaturile conținute în această broșură.

MTCC
Mediterranean School of Oncology

uicc
member organisation

COLOMED

Luati aminte la cateva semne alarmante precoce...

Intarzierea vindecarii unui ulcer, al unei leziuni de piele sau de cavitate bucala

Prezența sângelui în urină sau fecale sau in orice altă parte a corpului

Nodul al sanului sau secretie sangvinolenta la nivel mamelonar și orice un alt nodul sau umflătură pe corp

Dificultăți de înghițire ale alimentelor sau ale bauturilor

Tuse persistenta si/sau sputa sangvinolenta

Plaga sau persistența unei zone roșii sau de culoare alba in cavitatea bucala, pe limba sau buze

În cazul în care unul din simptomele descrise mai sus este prezent, cereti de urgenta sfatul medicului

Ce se poate face pentru a preveni sau a diagnostica cele mai frecvente tipuri de cancer care se pot vindeca în timp

SAN

Învățați-vă să vă cunoașteți sânul inspectându-l și palpându-l cu palma ta cel puțin o dată pe lună pentru a detecta orice nodul nou.

De la vârsta de 30 de ani, cereți medicului dumneavoastră, unei asistente sau cadru medical, să vă facă un examen clinic al sânilor.

În cazul în care există un nodul suspect, faceți o mamografie, examinare radiologică simplă și fără durere. În orice caz, încercați să faceți o mamografie la fiecare 2 ani după vârsta de 40 ani.

Fiti foarte vigilenți dacă aveți cazuri de cancer de sân în familia dumneavoastră.

CAVITATEA BUCALA

Dacă fumați și consumați alcool, adresați-vă medicului dumneavoastră, unui stomatolog sau unui cadru medical pentru a vă face un control al cavității bucale.

CAVITATEA BUCALA

SAN

UTER

UTER

Faceți în mod regulat un frotiu cervical (testul Papanicolau) începând cu vârsta de 20 de ani cu ajutorul medicului dumneavoastră, unei asistente sau cadru medical.

Încercați să vă vaccinați împotriva virusului Papiloma, care provoacă infecții genitale și predispoziție la cancer de col uterin.

Preveniți medicul dumneavoastră despre orice secreție vaginală, sângerări genitale neobișnuite, mai ales după menopauză.

Solicitați în mod regulat medicului dumneavoastră, unei asistente medicală sau cadru medical un control al colului uterin, chiar și în absența simptomelor.

PIELE

În caz de creștere a mărimii sau de sângerare intermitentă dintr-un nevi sau veruci cutanate (leziuni pigmentate), solicitați sfatul medicului dumneavoastră.

INTESTIN (COLON ET RECTUM)

Fiti atenți la orice modificare recentă a tranzitului intestinal.

Faceți în mod regulat (o dată la unu sau la doi ani), un test având drept scop depistarea prezenței unei sângerări ascunse în scaun (numit Hemocult), o examinare simplă și ieftină de laborator.

Fiti deosebit de atenți în cazul în care există cazuri de cancer intestinal în familia dumneavoastră.

Încercați să faceți o examinare endoscopică a intestinului (Colonoscopie), după vârsta de 50 de ani sau mai devreme, dacă există cazuri de cancer intestinal în familia dumneavoastră.

INTESTIN

PROSTATE

PROSTATA

Faceți regulat (anual) un dozaj de antigen specific prostatei (PSA), după vârsta de 50 de ani . Este o test de laborator simplu și ieftin.

Cereți medicului dumneavoastră să vă efectueze un control rectal atunci când vă prezentați la o consultație medicală.

Fiti vigilenți dacă există cazuri de cancer de prostata în familia dumneavoastră.

