

# Octombrie 2023

## 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, adresați-vă programelor de screening organizat populațional pentru depistarea precoce a cancerului de sân**

Material adresat populației generale



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

**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!

Sprijiți 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:

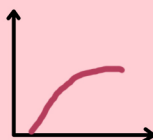
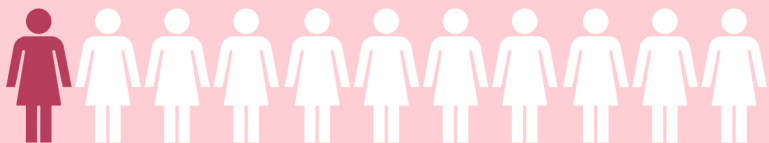
- colorectal (la femei și bărbați)
- mamar (la femei)
- de col uterin (la femei).

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

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



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

Pentru a-ți scădea riscul de apariție a cancerului:



**Mănâncă sănătos**



**Nu fuma**



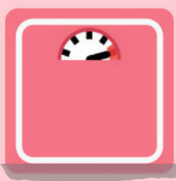
**Limitează consumul de alcool**



**Fă exerciții regulat**



**Limitează tratamentul hormonal**



**Controlează-ți greutatea**



**Alăptează**



**Mergi la medic dacă observi modificarea sânilor**

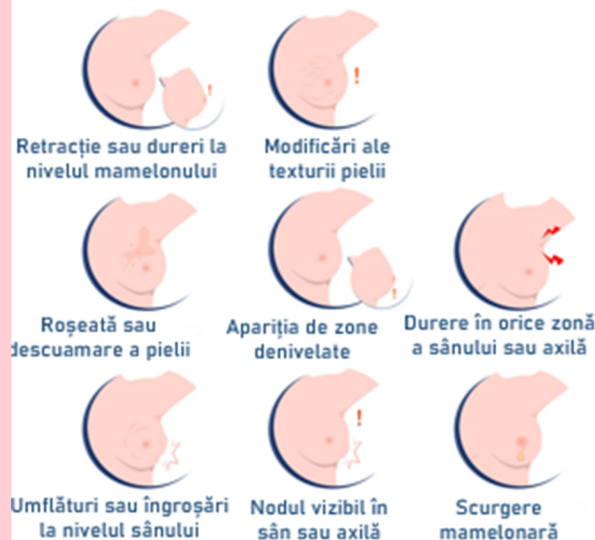


**Limitează expunerea la poluanți**

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.**

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

## DIAGNOSTIC



**mamografie**



**ecografie**



**autoexaminare**

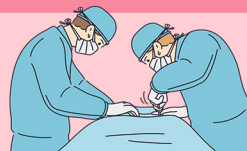


**consultație cu un senolog**



**biopsie, analiză citologică**

## TRATAMENT



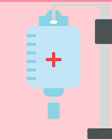
**chirurgie**



**terapie hormonală**



**radioterapie**



**chimioterapie**



**terapie țintită**

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