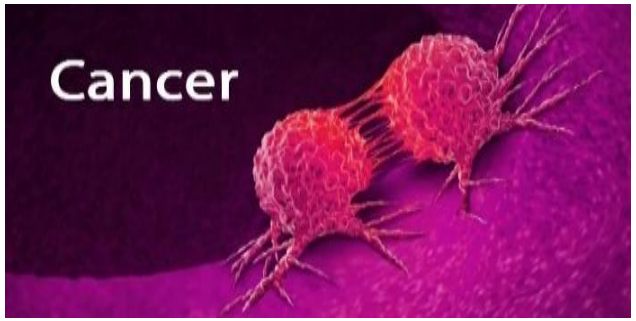
CANCERUL

Defineşte o multitudine de afecţiuni, caracterizate printr-o creştere anormală, haotică, a celulelor maligne în diferite organe sau ţesuturi [1].

- Boala neoplazică apare la persoane de toate vârstele [2]
- Cauzele apariției acestei boli sunt nenumărate, neexistând un singur factor de risc care să poată fi incriminat în apariţia cancerului [1]
- Excesul de greutate sau obezitatea, alimentația nesănătoasă, lipsa activității fizice, precum și consumul de alcool, reprezintă, ca și consumul de tutun, indicatori ai unui stil de viață nesănătos și constituie o altă cauză majoră a apariției acestei boli [3]
- Diagnosticarea precoce crește șansa de vindecare și prin aceasta crește rata de supravietuire? De aici importanța extraordinară a programelor de screening! [4]
- Peste 40% din cazurile de cancer ar fi putut fi prevenite [5]

Controlul comportamentelor cu risc poate crește șansele de a nu deveni pacient oncologic!



FUMATUL

- Este cel mai mare factor de risc comportamental evitabil pentru sănătate [5]
- Este principala cauză prevenibilă a cancerului și provoacă 8 milioane de decese la nivel mondial în fiecare an [6]
- Aproximativ jumătate dintre fumători mor prematur, în medie cu 14 ani mai devreme [5]
- Chiar și fumatul unui număr mic de țigarete poate dăuna sănătății – nu există niciun nivel de consum considerat ”sigur pentru sănătate”
- Riscul de cancer pulmonar este de 20 – 25 de ori mai mare la bărbații și femeile care fumează, în raport cu cei care nu fumează [7]
- În Europa, fumatul cauzează aproximativ 82% din cazurile de cancer pulmonar[6]? Astfel fumatul pasiv reprezintă un factor de risc și pentru nefumători [7]

Amintiți-vă că, atunci când fumați, vă expuneți atât dvs. și îi expuneți și pe cei din jur la riscul de a dezvolta o formă de cancer![1]

CONSUMUL DE ALCOOL

- Este asociat anual, la nivel global, cu 3 milioane de decese [6]?
- Consumul concomitent de tutun și alcool duce la un risc de cinci ori mai mare de apariție a cancerului [6]
- Ciroza hepatică crește riscul de a dezvolta cancer hepatic [8]
- În Uniunea Europeană, mortalitatea prin cancerul hepatic a crescut cu 70% din 1990 până în 2019 [6]
- 30% din decesele prin afecţiuni gastrointestinale sunt atribuite direct consumului de alcool [6]
- Consumul de alcool poate determina creșteri ale nivelului anumitor hormoni precum estrogenul ceea ce crește riscul cancerlui mamar [8]
- Indiferent de cantitate, consumul de alcool crește riscul bolii neoplazice [9]

Cu cât o persoană consumă mai mult alcool, cu atât este mai mare riscul de a dezvolta anumite tipuri de cancer[6]!

OBEZITATEA

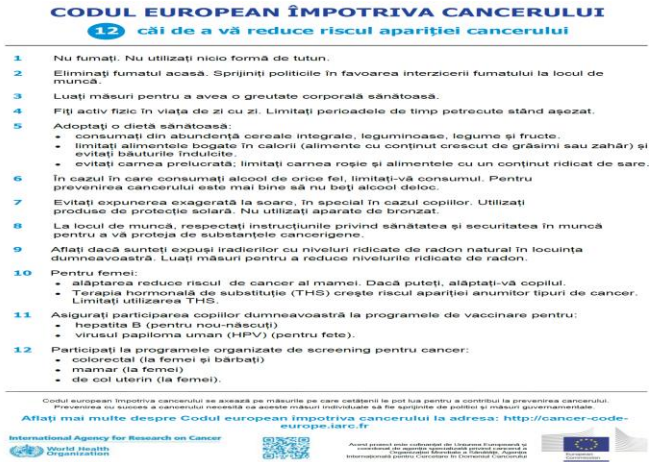
Peste 50% dintre adulții europeni sunt supraponderali sau obezi [6]

- Supraponderalitatea și obezitatea reduc speranța de viață cu aproape trei ani [5]
- Persoanele obeze au un risc de mortalitate prin cancer cu 6% -10% mai mare [6]
- Obezitatea crește și riscul de a dezvolta o forma de cancer la nivel: intestinal (colon și rect), renal, esofagian, pancreatic și de vezică biliară [11]
- Riscul bolilor neoplazice este cu aproximativ 6% mai mic la persoanele normo-ponderale în raport cu persoanele obeze cu indice de masă corporală (IMC peste 30 kg/m^2) [10]
- Pentru fiecare creștere cu cinci unități a indicelui de masă corporală, riscul de a dezvolta cancer crește cu 5%–50% [6]
- Riscul de a dezvolta cancer colorectal crește cu:
  - 15% la ***persoanele supraponderale***;
  - 32% la persoanele ***obeze*** [11].

Adoptarea unui stil de viata sănătos scade cu 29% riscul de a dezvolta o formă de cancer! [6]

Ştiați că...

La nivel European s-a constituit **Codul european împotriva cancerului** care oferă cetățenilor douăsprezece **mesaje cheie** pentru reducerea riscului de cancer [12] ?



Bibliografie:

[1]. Dr.Mateescu D, Dr. Bălăceanu A. et all. Ghidul pacientului oncologic, 2016: http://oncohelp.ro/wp-content/uploads/2016/01/ghidul-pacientului-oncologic.pdf

[2]. Site-ul oficial WHO: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer-in-children

[3].Site-ul oficial: International Agency for Research on cancer http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/despre-cancer/care-sunt-factorii-provocatori-ai-cancerului

[4]. Site-ul oficial: State of Health in the EU. România. Profilul de țară din 2021 în ceea ce privește sănătatea (p.7, pp 13-14) https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/b1c792f4-ro.pdf?expires=1644346016&id=id&accname=guest&checksum=23DCB81C9AA6818B25EC4DCE75504126

[5]. Health at a Glance: Europe 2020 STATE OF HEALTH IN THE EU CYCLE (122,123,140,144,154,192): https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/state/docs/2020_healthatglance_rep_en.pdf

[6]. Aapro M, Medeiros R, Rubio IT, Van Meerbeeck J, Couespel N (2021). Primary Prevention: United for Action. European Cancer Organisation; Brussels): https://www.europeancancer.org/resources/212:primary-prevention-united-for-action.html (p.8,11,14, 15, 19, 22)

[7]. International Agency for Research on cancer https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/tutun/3307-poate-tutunul-sa-cauzeze-cancer-cat-la-suta-dintre-cazurile-de-cancer-sunt-cauzate-de-fumat

[8]. International Agency for Research on cancer https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/alcool/3362-de-ce-consumul-de-alcool-cauzeaza-cancer

[9]. International Agency for Research on cancer https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/alcool/3359-consumul-de-alcool-cauzeaza-cancer

[10]. International Agency for Research on cancer https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/greutate-corporala-sanatoasa/3320-cat-de-mult-pot-sa-mi-reduc-riscul-de-cancer-prin-mentinerea-unei-greutati-corporale-sanatoase

[11]. International Agency for Research on cancer https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/12-modalitati/greutate-corporala-sanatoasa/3329-am-un-risc-mai-mare-de-a-dezvolta-cancer-daca-sunt-supraponderal

[12].Site-ul oficial: International Agency for Research on cancer https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/ro/

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

CAMPANIA

Ai grijă de sănătatea ta!

Un stil de viață sănătos și controlul comportamentelor cu risc îți măresc șansele de a nu deveni pacient oncologic!

Mai 2022

Acest pliant se adresează populației generale

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII · INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ · CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE STĂRII DE SĂNĂTATE · CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BUCUREȘTI