

CODUL EUROPEAN ÎMPOTRIVA CANCERULUI

14 CĂI PENTRU A VĂ REDUCE RISCUL DE CANCER



1. Nu fumați! Nu utilizați nicio formă de tutun sau produse de tutun încălzit. Dacă fumați, trebuie să renunțați!



2. Mențineți locuința și interiorul mașinii fără fum de tutun.



3. Acționați pentru a preveni și a gestiona excesul de greutate și obezitatea: Limitați alimentele bogate în calorii, zahăr, grăsimi și sare. Reduceți băuturile îndulcite. Alegeți apă și băuturi fără zahăr. Evitați pe cât posibil alimentele foarte procesate.



4. Fiți activ fizic în viața de zi cu zi. Limitați timpul petrecut așezat.



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



6. Evitați băuturile alcoolice.



7. Alăptați copilul cât mai mult timp posibil.



8. Evitați expunerea excesivă la soare, în special în cazul copiilor. Folosește protecție solară. Nu utilizați niciodată aparatele de bronzat.



9. Respectați întotdeauna regulile de sănătate și securitate la locul de muncă. Informați-vă despre factorii de risc profesional care pot provoca cancer și solicitați protecție.



10. Informați-vă despre nivelurile de radon din zona dvs. consultând o hartă locală a radonului. Apelați la specialiști pentru a măsura nivelul de radon din locuință și, dacă este necesar, pentru a-l reduce.



11. Acționați pentru a reduce expunerea la poluarea aerului: Utilizați transportul public, mergeți pe jos sau cu bicicleta în locul mașinii. Alegeți rute cu trafic redus pentru mers, ciclism sau activitate fizică. Mențineți aerul curat în locuință — nu ardeți materiale precum cărbune sau lemn. Susțineți politicile care îmbunătățesc calitatea aerului.



12. Vaccinați fetele și băieții împotriva virusului hepatitic B și a virusului papiloma uman (HPV) la vârsta recomandată. Participați la testarea și tratamentul pentru virusurile hepatitice B și C, virusul imunodeficienței umane (HIV) și Helicobacter pylori, conform recomandărilor naționale.



13. Dacă decideți să utilizați terapia de substituție hormonală (pentru simptomele menopauzei), discutați în detaliu cu medicul dvs. Limitați utilizarea la cea mai scurtă durată posibilă.



14. Participați la programele organizate de screening, conform recomandărilor, pentru: cancerul colorectal. cancerul de sân, cancerul de col uterin, cancerul pulmonar.

TITLU PROIECT: ROCCAS 4 SE – ORGANIZAREA DE PROGRAME REGIONALE DE PREVENȚIE, DEPISTARE PRECOCĂ, DIAGNOSTIC ȘI TRATAMENT PRECOCE AL CANCERULUI COLORECTAL ÎN REGIUNEA SUD-EST – ETAPA A II-A, COD SMIS 347016

EDITOR: ASOCIAȚIA ROMÂNĂ PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII

BENEFICIAR: SPITALUL CLINIC JUDEȚEAN DE URGENȚĂ „SFÂNTUL APOSTOL ANDREI” CONSTANȚA

IANUARIE 2026

Programul Național de Screening pentru Cancerul Colorectal ROCCAS 4 SE



**AI GRIJĂ DE SĂNĂTATEA TA.
SCREENING PENTRU VIITOR!**

GHID DE SCREENING

Proiect cofinanțat de Uniunea Europeană din Fondul Social European Plus prin Programul Sănătate 2021-2027

0747.185.077

www.spitalulconstanta.ro
www.arps.ro

DE CE PRIMIȚI INVITAȚIA DE A PARTICIPA LA SCREENING

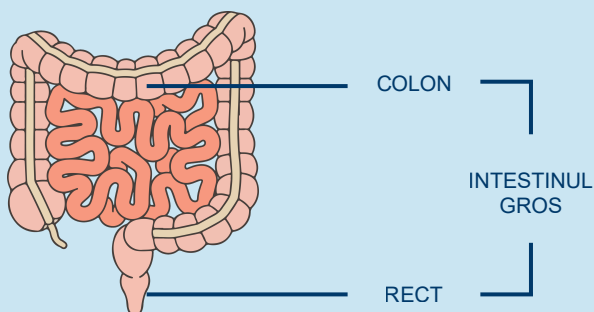
Vă recomandăm să participați la screening pentru a identifica semne ale cancerului colorectal înainte de apariția simptomelor de boală. Acesta este momentul potrivit, când tratamentul este eficient și cu șanse de vindecare.



Uneori, celulele din intestin se multiplică prea repede și formează o aglomerare numită polip intestinal. Polipii nu sunt cancer, dar se pot transforma în timp în cancer. Identificarea polipilor permite îndepărtarea lor.

Screeningul regulat reduce riscul de a dezvolta și de a muri din cauza cancerului colorectal.

CANCERUL COLORECTAL



- Intestinul face parte din sistemul digestiv. El preia nutrienții și apa din alimente și transformă restul în materii fecale.
- Colonul și rectul alcătuiesc intestinul gros.
- Cancerul colorectal este un cancer localizat oriunde la nivelul intestinului gros. Acesta include atât colonul, cât și rectul.

PE CINE INVITĂM LA SCREENING

Bărbați și femei cu vârsta cuprinsă între 50 și 74 ani, fără semne și simptome de cancer colorectal.

- Veți primi de la medicul de familie **testul FIT** pentru a-l face acasă.
- **Medicul dvs. vă va explica cum să utilizați testul FIT.**

**PARTICIPAREA LA SCREENING ESTE VOLUNTARĂ
(NU ESTE OBLIGATORIE) ȘI GRATUITĂ.**

CE TREBUIE SĂ FACEȚI

- Pachetul de informații pe care îl veți primi va conține informații despre screeningul pentru cancerul colorectal.
- Veți primi un kit de testare la domiciliu, numit test imunochimic fecal (FIT). Acest kit se folosește pentru a colecta o mică probă de materii fecale, pe care o aduceți înapoi la medic. Proba se trimite apoi la laborator.
- Laboratorul verifică proba pentru cantități foarte mici de sânge, deoarece polipii și cancerul pot sângera uneori. După aceasta, majoritatea persoanelor nu vor avea nevoie de alte investigații.
- Dacă în proba dumneavoastră se găsește sânge, este posibil să fie necesare investigații suplimentare pentru a identifica sursa sângerării. Vi se va oferi o programare pentru a discuta despre efectuarea unei colonoscopii. Colonoscopia permite examinarea interiorului intestinului gros.
- Urmați instrucțiunile de utilizare ale testului FIT acasă.
- Testul este simplu, nedureros și igienic.
- Returnați testul FIT la medicul de familie în 24-48 ore de la recoltare.
- În cazul în care nu puteți returna testul în 48 ore, păstrați testul la frigider, dar **nu mai mult de 7 zile.**

REZULTATELE TESTULUI FIT

Veți primi rezultatul în maximum 3 săptămâni.

NEGATIV

- Înseamnă că nu a fost găsit sânge în „treaba mare” în momentul în care ați efectuat testul și veți fi programat la o nouă testare peste 2 ani.
- Este important să participați la screening regulat, o dată la doi ani.
- Dacă acest test este negativ, nu înseamnă totdeauna absența cancerului sau a polipilor la nivelul colonului. Nici un test nu este 100% sigur.
- Dacă în acești doi ani dezvoltați simptome de boală consultați imediat medicul de familie pentru a stabili cauza sângerării din scaun.

POZITIV

- Aproximativ 5 din 100 de persoane au rezultat pozitiv
- Înseamnă că a fost descoperit sânge în „treaba mare” la momentul la care ați făcut testul.
- Acest lucru nu înseamnă obligatoriu că aveți cancer de colon, însă există posibilitatea să aveți un polip colonic sau altă leziune (inflamație, hemoroizi) care au cauzat acest rezultat pozitiv.
- În această situație veți fi programat pentru o colonoscopie. Este important să dați curs programării pentru a stabili cauza sângerării din scaun.

INCERT

- Din anumite motive testul nu poate fi interpretat.
- În această situație, medicul de familie vă oferă un nou test FIT.

EFFECTUAȚI TESTUL ACASĂ AȘA CUM V-A EXPLICAT MEDICUL

