

# Codul european impotriva cancerului

---

## Versiunea romana

*(versiunea a treia)*

### **Multe aspecte legate de starea generala de sanatate pot fi imbunatatite si multe decese**

#### **cauzate de cancer pot fi evitate, daca adoptam un mod de viata mai sanatos:**

1. Nu fumati. Daca fumati, opriti-va. Daca nu reusiti sa va opriti, nu fumati in prezenta nefumatorilor.
2. Evitati sa deveniti supraponderali.
3. Practicati zilnic activitati fizice sustinute.
4. Mariti si variati cantitatea de legume si fructe pe care o consumati zilnic: mancati cel putin cinci portii zilnic. Limitati consumul de alimente cu continut de grasimi animale.
5. Daca consumati alcool (bere, vin sau spirtoase), moderati-va consumul la doua pahare pe zi, daca sunteti barbat sau la un pahar pe zi, daca sunteti femeie.
6. Nu va expuneti excesiv la soare. Este important, in special, sa fie protejati copiii si adolescentii. Cei care au tendinta de a dezvolta arsuri solare trebuie sa se protejeze in mod activ toata viata.
7. Aplicati in mod strict reguli care au drept scop prevenirea oricarei expuneri la substante despre care se stie ca provoaca cancer. Respectati toate instructiunile de protejare a sanatatii si de securitate referitoare la substantele care pot cauza cancer. Respectati recomandările organismelor nationale pentru protectia impotriva iradierilor.

### **Exista programe de sanatate publica care ar putea sa previna dezvoltarea cancerului sau sa creasca probabilitatea de vindecare a acestuia:**

8. Femeile peste 25 de ani ar trebui sa participe la screening-ul pentru depistarea cancerului de col uterin. Aceasta ar trebui sa se faca in cadrul programelor cu proceduri de control al calitatii in conformitate cu "Orientarile europene pentru asigurarea calitatii in screening-ul pentru depistarea cancerului de col uterin".
9. Femeile peste 50 de ani ar trebui sa participe la screening-ul pentru depistarea cancerului de san. Aceasta ar trebui sa se faca in cadrul programelor cu proceduri de control al calitatii in conformitate cu "Orientarile europene pentru asigurarea calitatii in screening-ul prin mamografie".
10. Barbatii si femeile peste 50 de ani ar trebui sa participe la screening-ul pentru depistarea cancerului colorectal. Aceasta ar trebui sa se faca in cadrul programelor care au integrate proceduri de asigurare a calitatii.
11. Participati la programele de vaccinare contra infectiei cu virusul hepatitei B.