

Centrul de Resurse și Servicii P.A.V.E.L.
(In incinta Institutului Oncologic "Prof. Dr. Alexandru
Trestioreanu", camera 116)

Șoseaua Fundeni Nr. 252 Sector 2, București
Tel/fax: (021) 311 27 00
Tel: (021) 318 32 69/52, int. 1551
www.asociatiapavel.home.ro

CANCER Help Line: 0 800 800 421

**Informare, asistență și consiliere pentru pacienții
cu cancer (copii și tineri) și familiile lor**

SEMNE DE ALARMĂ PENTRU PREVENIREA CANCERULUI LA COPII

SAINT SILUAN - călugăr rus, care s-a rugat neîncetat pentru toți oamenii
S: SEEK (Rău) Stare de rău: ajutor medical la timp, pentru simptome persistente
I: EYE (Ochi) Pată albă pe ochi, orbire, bulbucare, strangere din ochi - persistentă
L: LUMP (Nodul) Umflătură în una din zonele: abdomen, pelvis, testicole, cap, gât, membre sau glande
U: UNEXPLAINED (Inexplicabil) Febră, pierderea greutateii, a poftei de mancare, paloare, oboseală, sângerari, apariția de vânătăi
A: ACHING (Durere) Dureri de oase, încheieturi și spate, fracturare cu ușurință a oaselor
N: NEUROLOGICAL SIGNS (Neurologic) Schimbare în compartament, pierderea echilibrului, dificultăți de mers, dureri de cap, mărirea capului
Această listă a fost făcută de către: South African Children' s Cancer Study Group



CANCER, FACTORI DE RISC ȘI PREVENȚIE



Asociația P.A.V.E.L.

CODUL EUROPEAN CONTRA CANCERULUI

Anumite tipuri de cancer pot fi evitate și starea generală de sănătate îmbunătățită dacă adoptați un stil de viață sănătos:



1. **Nu fumați. Fumători, lăsați-vă cât mai repede posibil și nu fumați în prezența altora. Dacă nu fumați nu încercați aceasta.**

2. **Dacă consumați alcool, bere, vin sau spirtoase, moderați-vă consumul la maxim doua pahare pe zi daca sunteti barbat si un pahar pe zi, daca sunteti femeie.**

3. **Creșteti cantitatea zilnică consumată de legume și fructe proaspete, de cinci ori pe zi. Mâncați frecvent cereale cu conținut mare de fibre. Limitați consumul de alimente cu conținut de grăsimi animale.**

4. **Evitați să deveniți supraponderali.**
5. **Faceți mișcare și exerciții fizice zilnic.**
6. **Nu vă expuneți excesiv la soare și evitați arsurile solare în special în copilărie.**
7. **Aplicați reguli stricte care au drept scop prevenirea expunerii la orice substanțe care cauzează cancer. Respectați toate instrucțiunile de protejare a sănătății și securitate referitoare la substanțe care pot cauza cancer. Respectati recomandarile pentru protectia impotriva iradierilor.**



8. **Exista programe de sanatate publica care ar putea sa previna dezvoltarea cancerului sau sa creasca probabilitatea de vindecare a acestuia.**
9. **Faceți regulat testul citologic daca aveti peste 25 de ani. Participați la programele de control organizate pentru depistarea cancerului de col uterin.**
10. **Verificați-vă sânii în mod regulat. Participați la programele organizate de control mamografic dacă aveți peste 50 de ani.**
11. **Daca aveti peste 50 de ani, faceti regulat controlul cailor digestive.**
12. **Participati la programul de vaccinare contra infectiei cu virusul hepatitei B**

Acest studiu a fost sprijinit de programul Europa Impotriva Cancerului al Comunitatii Europene.

Multe tipuri de cancer pot fi vindecate dacă sunt depistate în fază timpurie.

Mergeți la doctor dacă aveți un nodul, o rană care nu se vindecă (chiar și în gură), o aluniță care își schimbă forma, mărimea sau culoarea, sau o sângerare anormală.

Mergeți la doctor dacă aveți probleme care persistă, cum ar fi tuse persistentă, răgușeală persistentă, modificări ale tranzitului intestinal sau urinar sau pierderi mari în greutate care sunt inexplicabile.

