








Prevenirea cancerului și factori de risc

1. FACTORI DE RISC

Care sunt factorii de risc și cum îi putem evita?

Cancerul este o problemă majoră de sănătate la nivel mondial. Aproximativ 30-50 % din cazuri pot fi prevenite prin sensibilizare, creșterea participării la screening și evitarea factorilor de risc. Tabelul de mai jos evidențiază principalii factori de risc.¹

	FACTORII DE RISC	DETALII	CUM SĂ EVITAȚI (ACȚIUNI LA NIVEL INDIVIDUAL)
	Tutun	Fumul de tutun conține peste 7 000 de substanțe chimice, dintre care 250 sunt nocive și 69 sunt cunoscute ca fiind cancerigene. La nivel mondial, consumul de tutun este cel mai mare factor de risc, care poate fi evitat, în ceea ce privește mortalitatea cauzată de cancer și provoacă anual peste 8 milioane de morți.	Renunțarea/evitarea fumatului și expunerea pasivă la fum.
	Alcool	Alcoolul este o substanță cancerigenă din grupa 1, având o legătură causală cu șapte tipuri de cancer. Acesta este asociat cu 740 000 de noi cazuri de cancer în fiecare an, la nivel mondial. Se estimează că, în 2020, consumul de alcool va provoca 111 300 de cazuri noi de cancer în UE (4,1 % din totalul cazurilor noi). ²	Evitarea consumului de alcool.
	Inactivitate fizică, factori alimentari, obezitate și supraponderalitate	Excesul de greutate și obezitatea sunt legate de numeroase tipuri de cancer. În Europa, se estimează că obezitatea este direct responsabilă pentru cel puțin 200 000 de noi cazuri de cancer pe an. ³	Activitate fizică regulată, dietă sănătoasă, menținerea unei greutate corporale sănătoase.
	Infecții	Infecții precum hepatita și HPV pot provoca cancer și sunt responsabile pentru până la 25 % din cazurile de cancer în țările cu venituri mici și medii, inclusiv în UE.	Vaccinările pot reduce riscul de apariție a anumitor tipuri de cancer.
	De mediu Poluare	Poluarea aerului exterior a contribuit la 4,2 milioane de decese premature la nivel mondial în 2016, dintre care 6 % au fost decese provocate de cancerul pulmonar.	Evitați să gătiți cu sau să folosiți combustibili solizi sau kerosen și, atunci când este posibil, mergeți pe jos sau cu bicicleta în loc să mergeți cu mașina, pentru a reduce emisiile și pentru a vă îmbunătăți condiția fizică.
	Substanțe cancerigene la locul de muncă	Substanțele cancerigene la locul de muncă provoacă cancere precum cancerul pulmonar, mezoteliomul și cancerul de vezică urinară. De exemplu, majoritatea cazurilor de mezoteliom sunt provocate de expunerea la azbest la locul de muncă.	Conștientizarea condițiilor de muncă, utilizarea echipamentului de protecție în cazul în care se lucrează cu substanțe periculoase.
	Radiații	Expunerea la toate tipurile de radiații ionizante crește riscul de apariție a diferitelor tipuri de cancer. Riscurile cresc odată cu expunerea la o vârstă fragedă și cu o cantitate mai mare de expunere. Radiațiile UV, în special radiația solară, provoacă toate tipurile majore de cancer de piele.	Evitarea radiațiilor, utilizarea protecției UV (de ex. cremă de protecție solară și îmbrăcăminte de protecție).

1 Organizația Mondială a Sănătății: <https://www.who.int/activities/preventing-cancer>.

2 Organizația Mondială a Sănătății.

3 Raportul regional european al OMS privind obezitatea 2022.



Listă de verificare pentru autoevaluare

- Evitarea acestor factori de risc vă va ajuta să reduceți semnificativ șansele de a dezvolta cancer mai târziu în viață. Dar, ce măsuri luați acum? Lista de verificare de mai jos este o autoevaluare concepută pentru a vă oferi câteva indicații cu privire la potențialii factori de risc din viața dvs. și la acțiunile care v-ar putea ajuta să evitați sau să reduceți expunerea la aceștia.
- Bifați categoriile de mediu și/sau comportamentale care se aplică cel mai bine în cazul dvs. și măsurile pe care le-ați luat până acum. Fiecare categorie valorează un punct. Calculați-vă riscul prin însumarea celor două coloane. Dacă numărul din coloana „risc” este mai mare decât numărul din coloana „acțiune”, atunci ar trebui să luați măsuri pentru a vă reduce expunerea la factorii de risc.

FACTORI DE RISC		ACȚIUNE NECESARĂ	
Fumat și consum de tutun	<input type="checkbox"/>	Renunțați la fumat și la consumul de tutun	<input type="checkbox"/>
Expunere la fum/ fumat pasiv	<input type="checkbox"/>	Evitați zonele pentru fumători și fumătorii	<input type="checkbox"/>
Obezitate și exces de greutate	<input type="checkbox"/>	Acționați pentru a avea o greutate corporală sănătoasă	<input type="checkbox"/>
Inactivitate fizică/lipsa exercițiilor fizice	<input type="checkbox"/>	Limitați timpul petrecut în poziție șezândă / Faceți exerciții fizice în mod regulat	<input type="checkbox"/>
Alimentație săracă/neechilibrată	<input type="checkbox"/>	Consumați alimente nutritive și evitați produse procesate sau alimente cu un conținut ridicat de grăsimi/zahăr	<input type="checkbox"/>
Consum de alcool	<input type="checkbox"/>	Limitați consumul – cel mai bine este să nu consumați alcool	<input type="checkbox"/>
Expunere la soare	<input type="checkbox"/>	Evitați prea mult soare (în special pentru copii) / Folosiți protecție solară / Nu folosiți solariile	<input type="checkbox"/>
Substanțe cancerigene la locul de muncă	<input type="checkbox"/>	Aflați care sunt acestea și evitați expunerea	<input type="checkbox"/>
Radiații la domiciliu ⁴	<input type="checkbox"/>	Aflați dacă sunteți expus(ă) și luați măsuri pentru reducerea nivelurilor ridicate de radon	<input type="checkbox"/>
Lipsa controalelor	<input type="checkbox"/>	Participați la controale periodice de depistare a cancerului	<input type="checkbox"/>

4 Rocile și solul produc gaz radon. Sursele de radon din locuință pot include materiale de construcție sau alimentarea cu apă și gaze naturale.

2. PREVENIRE

Prevenirea cancerului se referă la măsurile proactive luate pentru a reduce șansele de a dezvolta cancer. Acest lucru implică adoptarea și menținerea unui stil de viață sănătos, cum ar fi o dietă echilibrată, exerciții fizice regulate și evitarea substanțelor nocive cunoscute ca fiind cauzatoare de cancer. Acesta include, de asemenea, utilizarea medicamentelor sau a vaccinurilor care pot ajuta la prevenirea anumitor tipuri de cancer. Prin implicarea activă în aceste măsuri preventive, vă puteți reduce riscul de a dezvolta cancer și vă puteți promova bunăstarea generală.

3. CODUL EUROPEAN ÎMPOTRIVA CANCERULUI

Codul european împotriva cancerului este o inițiativă dinamică a Comisiei Europene, menită să ofere persoanelor fizice măsuri concrete pentru a-și reduce riscul de cancer. Acesta prezintă 12 recomandări practice, pe care oricine le poate încorpora în viața de zi cu zi, fără a avea nevoie de cunoștințe sau îndrumări specializate.

Pentru accesibilitate, aceste recomandări sunt disponibile în toate limbile UE. Urmând aceste recomandări, puteți reduce semnificativ șansele de a dezvolta cancer. De fapt, cercetările sugerează că respectarea acestor orientări ar putea preveni aproape jumătate din toate decesele provocate de cancer în Europa.

Această inițiativă este o componentă cheie a unui program mai amplu condus de Comisia Europeană pentru prevenirea cancerului în cele 27 de state membre ale UE și nu numai.

