



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII**  
**DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BIHOR**  
Oradea, Str. Libertății nr. 34, cod 410042  
Telefon: 0259434565, Fax: 0259418654  
e-mail: [secretariat@dspbihor.gov.ro](mailto:secretariat@dspbihor.gov.ro)  
e-mail: [promsan@dspbihor.gov.ro](mailto:promsan@dspbihor.gov.ro)  
Pagină web: <http://www.dspbihor.gov.ro>

  
romania2019.eu

## COMUNICAT DE PRESĂ

### Săptămâna Europeană de Luptă Împotriva Cancerului - 25 - 31 mai 2019 Și cancerul poate fi prevenit!

Direcția de Sănătate Publică Bihor desfășoară în perioada 25-31 mai 2019, o campanie de informare - educare - comunicare, cu scopul de a aduce boala canceroasă în atenția mass-mediei și a publicului.

Campania națională își propune să crească nivelul de conștientizare asupra riscurilor de apariție a cancerului și să promoveze **CODUL EUROPEAN ÎMPOTRIVA CANCERULUI** - o inițiativă a Comisiei Europene, elaborat de Agenția Internațională pentru Cercetare a Cancerului (IARC) a Organizației Mondiale a Sănătății. Prin intermediul alegerilor corecte pot fi reduse decesele **prevenibile** prin cancer.

Oamenii de știință din Europa, din domeniul cancerului, propun **douăsprezece recomandări** pe care majoritatea oamenilor le pot urma, fără niciun fel de abilități sau sfaturi speciale, în vederea **prevenirii** unor forme de cancer. Se estimează că aproape jumătate din toate decesele cauzate de cancer în Europa ar putea fi evitate dacă toată lumea ar urma recomandările.

Campania națională **îi cheamă** pe toți cei care au ceva de spus – părinți, profesori, profesioniști din sistemul sanitar, decidenți – **să îndemne tinerii să facă alegeri sănătoase**, alegeri care pot însemna un viitor fără cancer.

Tema campaniei pentru anul 2019 este:

**„Tinerii de astăzi previn cancerul prin obiceiuri sănătoase”**

## CANCERUL POATE FI PREVENIT

Cancerul este a doua cauză de deces în lume. 9,6 milioane de persoane mor prin cancer în fiecare an:

- 1 din 5 bărbați și 1 din 6 femei fac boala, iar 1 din 8 bărbați și 1 din 11 femei mor prin cancer.
- deși peste 40% din decesele prin cancer pot fi prevenite, cancerul însumează 20% din totalul deceselor în Uniunea Europeană.

Numărul de persoane în viață la 5 ani de la diagnosticul de cancer este de 43,8 milioane:

- costul economic anual al cancerului este estimat la 1,16 trilioane de dolari.
- până la 3,7 milioane vieți pot fi salvate anual prin implementarea cu resurse adecvate a strategiilor de prevenire, depistare precoce și tratament al cancerelor.
- **Mai mult de o treime din cancere pot fi prevenite prin adoptarea unui comportament sănătos.**

**Prezentați-vă la medic pentru controlul medical preventiv și efectuați investigațiile recomandate în vederea depistării diverselor forme de cancer.**

**CANCERUL DEPISTAT LA TIMP POATE FI TRATAT!!!**  
**Împreună pentru un viitor mai bun. Să facem mai mult! Să ne pese mai mult!**

Atașăm materiale care susțin informațiile prezentate mai sus.

**DIRECTOR EXECUTIV**

**Dr. Daniela Rahotă**



Întocmit: Dr Nicolae Călin Sonea

# Săptămâna Europeană de Luptă împotriva Cancerului

## 25-31 MAI 2019 **Și cancerul poate fi prevenit!**

Tinerii de astăzi previn cancerul prin obiceiuri sănătoase.



**Ce puteți face pentru a reduce riscul de cancer?**



**Alegeți alimente sănătoase**



**Faceți mai multă mișcare**



**Renunțați la fumat**



**Reduceți consumul de alcool**



**Fiți SunSmart și evitați solarile**



**Evitați poluanții și chimicalele (incluzând azbestul, pesticidele și ambalajele care conțin BPA – Bisfenol A)**



**Vaccinați-vă**



**Recunoașteți semnele și simptomele**

Sursa: UICC, World cancer Day [www.worldcancerday.org/materials](http://www.worldcancerday.org/materials)

## LA NIVEL MONDIAL

- Cancerul este a doua cauză de deces.
- 9,6 milioane de persoane mor prin cancer în fiecare an.
- Cel puțin o treime din cancerele frecvente sunt prevenibile.
- 70% din decesele prin cancer apar în țările slab-spre-mediuz dezvoltate.
- Până la 3,7 milioane de vieți pot fi salvate în fiecare an prin implementarea cu resurse adecvate a strategiilor de prevenire, depistare precoce și tratament al cancerelor.
- Costul economic anual total al cancerului este estimat la 1,16 trilioane de dolari.

Sursa: UICC, World cancer Day [www.worldcancerday.org/what-cancer](http://www.worldcancerday.org/what-cancer)

## ÎN ROMÂNIA

- În anul 2017 s-au înregistrat 59450 cazuri noi de cancer (incidență 301,7 la 100000 de locuitori), comparativ cu 60710 cazuri noi (incidență 303,7) în anul 2016.
- Numărul bolnavilor rămași în evidență în anul 2017 a fost de 479454, față de 471498 bolnavi rămași în evidență în anul 2016.
- În perioada ianuarie-septembrie 2018 s-au înregistrat 46417 cazuri noi de cancer (incidența fiind de 317,5 la 100000) comparativ cu 42883 cazuri noi de cancer (incidența de 293,4 la 100.000 de locuitori) în aceeași perioadă a anului 2017.
- Numărul bolnavilor rămași în evidență în perioada ianuarie-septembrie 2018 a fost de 488824 comparativ cu 469624 bolnavi rămași în evidență în aceeași perioadă a anului 2017.
- Mortalitatea prin tumori a crescut în anul 2017 cu 0,4, de la 233,0 la 100000 (51803 decese) în 2016 la 233,4 la 100000 (51825 decese) în anul 2017 și reprezintă a doua cauză de deces în România.

Sursa: INSP, [cnsisp.insp.gov.ro](http://cnsisp.insp.gov.ro)

## ÎN EUROPA

- În Europa se înregistrează 23,4% din cazurile de cancer din lume și 20,3% din decese, deși are doar 9,0% din populația mondială.
- Cancerul reprezintă a doua cauză importantă de morbiditate și deces, cu mai mult de 4,5 milioane cazuri noi, peste 2 milioane decese și aproape 13 milioane cazuri prevalente în anul 2018.
- Deși peste 40% din decesele provocate de cancer pot fi prevenite, cancerul însumează 20% din totalul deceselor în Uniunea Europeană.

Sursa: OMS, <https://www.who.int/cancer/PRGglobocanFinal.pdf>; OMS, Regional Office for Europe. European (HFA-DB); <http://data.euro.who.int/hfad/>



MINISTERUL  
SĂNĂȚĂII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE  
EVALUARE ȘI PROMOVARE A  
STĂRII DE SĂNĂȚATE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂȚATE PUBLICĂ  
TIMIȘOARA

Logo  
DSP

DIRECȚIA DE  
SĂNĂȚATE PUBLICĂ  
JUDEȚUL

10

Pentru femei:



- alăptarea reduce riscul de cancer al mamei; dacă puteți, alăptați-vă copilul.
- terapia hormonală de substituție (THS) crește riscul apariției anumitor tipuri de cancer; limitați utilizarea THS.

Asigurați participarea copiilor dumneavoastră la programele de vaccinare pentru:



- hepatita B (pentru nou-născuți)
- virusul papiloma uman (HPV) (pentru fete).

12

Participați la programele organizate de screening pentru cancer:



- colorectal (la femei și bărbați)
- mamar (la femei)
- de col uterin (la femei).

## Tinerii creează schimbare

Orice acțiune individuală are potențialul de a face diferența pentru noi înșine, pentru persoanele pe care le iubim și pentru lumea întreagă. Este timpul să facem un angajament personal.

### Codul European împotriva Cancerului

- Codul european împotriva cancerului este o inițiativă a Comisiei Europene și este elaborat de Organizația Mondială a Sănătății prin Agenția Internațională pentru Cercetarea Cancerului.
- Oamenii de știință din Europa au elaborat Codul pe baza celor mai recente dovezi privind prevenirea cancerului.
- Codul urmărește să informeze oamenii despre acțiunile pe care le pot lua pentru ei sau pentru familiile lor, pentru a reduce riscul de cancer.
- Codul prezintă douăsprezece recomandări pe care majoritatea oamenilor le pot urma fără niciun fel de abilități sau sfaturi speciale.
- Se estimează că aproape jumătate din toate decesele cauzate de cancer în Europa ar putea fi evitate dacă toată lumea ar urma recomandările.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ TIMIȘOARA

Logo DSP

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ JUDEȚUL

Material realizat în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății. Pentru distribuție gratuită.

# Săptămâna Europeană de Luptă împotriva Cancerului

Și cancerul poate fi prevenit!

25-31 MAI 2019



# Codul European Împotriva Cancerului

## 12 căi de a vă reduce riscul apariției cancerului

1

Nu fumați.  
Nu utilizați nicio formă de tutun.



2

Eliminați fumatul acasă.  
Sprijiniți politicile în favoarea interzicerii fumatului la locul de muncă.



3

Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală sănătoasă.



4

Fiți activ fizic în viața de zi cu zi.  
Limitați perioadele de timp petrecute stând așezat.



5

Adoptați o dietă sănătoasă:

- consumați din abundență cereale integrale, leguminoase, legume și fructe.
- limitați alimentele bogate în calorii (alimente cu conținut crescut de grăsimi sau zahăr) și evitați băuturile îndulcite.
- evitați carnea prelucrată; limitați carnea roșie și alimentele cu un conținut ridicat de sare.



6

În cazul în care consumați alcool de orice fel, limitați-vă consumul.  
Pentru prevenirea cancerului este mai bine să nu beți alcool deloc.



7

Evitați expunerea exagerată la soare, în special în cazul copiilor.  
Utilizați produse de protecție solară.  
Nu utilizați aparate de bronzat.



8

La locul de muncă, respectați instrucțiunile privind sănătatea și securitatea în muncă pentru a vă proteja de substanțele cancerigene.



9

Aflați dacă sunteți expuși iradierilor cu niveluri ridicate de radon natural în locuința dumneavoastră.  
Luați măsuri pentru a reduce nivelurile ridicate de radon.





**Nu fumați. Nu utilizați nicio formă de tutun.**



**Mențineți greutatea normală**



**Protejați-vă de soare**



**Evitați substanțele toxice**  
(de ex. azbest)



**Protejați-vă de infecții**  
(de ex. cu virusurile HBV și HPV)



**Nu beți alcool**



**Alegeți alimente bogate în fibre**



**Evitați iradierile**  
(de ex. cu radon și raze-x)



**Evitați carnea procesată**



**Evitați poluarea aerului**



**Alăptați dacă este posibil**



**Fiți mai activ**



**Limitați THS**  
(terapie hormonală de substituție)

**TINERII  
CREEAZĂ  
SCHIMBARE  
pentru  
SCĂDEREA  
RISCOLUI  
de CANCER**