

IL CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

Adottando uno stile di vita più salutare è possibile evitare alcune neoplasie e migliorare lo stato di salute.

1. Non fumare; se fumi, smetti. Se non riesci a smettere, non fumare in presenza di non fumatori.
2. Evita l'obesità.
3. Fai ogni giorno attività fisica.
4. Mangia ogni giorno frutta e verdura: almeno cinque porzioni. Limita il consumo di alimenti contenenti grassi di origine animale.
5. Se bevi alcolici, che siano birra, vino o liquori, modera il loro consumo a due bicchieri al giorno se sei uomo, ad uno se sei donna.
6. Presta attenzione all'eccessiva esposizione al sole. E' di importanza fondamentale proteggere bambini ed adolescenti. Gli individui che hanno la tendenza a scottarsi al sole devono proteggersi per tutta la vita dall'eccessiva abbronzatura.
7. Osserva scrupolosamente le raccomandazioni per prevenire l'esposizione occupazionale o ambientale ad agenti cancerogeni noti, incluse le radiazioni ionizzanti.

Se diagnosticati in tempo molti tumori sono curabili.

8. Rivolgiti a un medico se noti la presenza di: una tumefazione; una ferita che non guarisce, anche nella bocca; un neo che cambia forma, dimensioni o colore; ogni sanguinamento anormale; la persistenza di alcuni sintomi quale tosse, raucedine, acidità di stomaco, difficoltà a deglutire; cambiamenti inspiegabili come perdita di peso, modifiche delle abitudini intestinali o urinarie.

Esistono programmi di salute pubblica che possono prevenire lo sviluppo di neoplasie od aumentare la probabilità che una neoplasia possa essere curata.

9. Le donne dai 25 anni in su dovrebbero essere coinvolte in screening per il carcinoma della cervice uterina con la possibilità di sottoporsi periodicamente a strisci cervicali. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controllo di qualità.
10. Le donne sopra i 50 anni dovrebbero essere coinvolte in screening per il carcinoma mammario con la possibilità di sottoporsi a mammografia. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controllo di qualità.
11. Individui con più di 50 anni dovrebbero essere coinvolti in screening per il cancro colonrettale. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controllo di qualità.
12. Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B.