



LILT PER VIVERE MEGLIO E PIÙ A LUNGO

La diagnosi precoce può salvarti la vita!

LE DIECI REGOLE DELLA PREVENZIONE
con stili di vita corretti puoi evitare molte malattie
e migliorare la tua salute

1. Non fumare, se fumi smetti. Non fumare in presenza di altre persone, soprattutto non fumatori
2. Riduci il consumo di alcol. Meglio non superare giornalieri: vino - 2 bicchieri se uomo e 1 se donna, birra - 1 lattina. Evita i superalcolici
3. Evita sovrappeso e obesità. Controlla la pressione arteriosa, la glicemia, il colesterolo
4. Fai ogni giorno attività fisica
5. Mangia ogni giorno frutta fresca e verdura (di stagione), cereali integrali, pesce, legumi, olio extravergine di oliva. Limita il consumo di grassi di origine animale, zuccheri, bevande zuccherate, sale. Bevi molta acqua. Per prevenire il cancro sono sconsigliati gli integratori alimentari
6. Evita l'eccessiva esposizione al sole, specie se hai pelle chiara. Proteggi te stesso e soprattutto i bambini con magliette e cappellini oltre che con creme appropriate
7. Osserva le raccomandazioni per la sicurezza sul lavoro per evitare l'esposizione a agenti cancerogeni
8. Partecipa ai programmi di vaccinazione contro HPV e epatite B, sono tra gli agenti infettivi oncogeni
9. Collabora a ridurre l'inquinamento, in particolare atmosferico
10. Tieniti informato sulla tossicità dei farmaci che utilizzi

Diagnosi precoce: se diagnosticati in tempo molti tumori sono curabili.

Rivolgiti al medico se noti la presenza di un segnale d'allarme:

- un nodulo, una ferita che non guarisce sulla pelle o sulle mucose
- un neo che cambia di forma, dimensioni o colore
- un sanguinamento anormale (feci, urine)
- persistenza di sintomi quali tosse, raucedine, bruciori di stomaco, difficoltà a deglutire
- perdita di peso improvvisa e ingiustificata
- modifiche nelle abitudini intestinali e urinarie

Partecipa ai programmi di screening dell'Aps (sanità pubblica):

per donne a partire dai 25 anni: Pap-test e/o ricerca HPV

per donne dai 50 anni fino ai 69 anni: mammografia

per donne e uomini dai 50 ai 69 anni: ricerca del sangue occulto nelle feci

Al di fuori dello screening è consigliabile:

- seno: autopalpazione; dai 40 anni visita senologica annuale, eventuale ecografia e/o mammografia su indicazione del medico;
- prostata: prima visita urologica a 50 anni poi con cadenza consigliata dal medico
- cute/nei: a partire dai 20 anni autocontrollo costante della pelle ed esame dermatologico in caso di molti nei o di neo "atipico" (maggiore di 5 mm, irregolare che si modifica)



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere



SEZIONE
PROVINCIALE
DI TRENTO

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
Corso 3 Novembre 134, Trento - tel. 0461.922733
info@lilttrento.it - www.lilttrento.it