

Poate fi cancerul recunoscut și prevenit ?!

Cuvântul “CANCER” mai semnifică încă pentru o mare parte a populației o boală incurabilă; cunoștințele actuale și noile metode de tratament ne permit însă să putem spune cu certitudine: **cancerul poate fi vindecat!** Una dintre condițiile necesare pentru a susține această afirmație constă în posibilitatea de a recunoaște din timp unele semne ce pot ajuta la depistarea unui cancer incipient și care poate să fie tratat cu bune rezultate.

Aceste **semne precoce** pot să fie modificări ale unor funcții normale ale organismului ce persistă în timp: alterarea obiceiurilor alimentare, lipsa poftei de mâncare, dificultate la înghițire, constipație și/sau diaree – toate acestea trebuie urmărite și necesită prezentarea la medic. **Semne mai specifice** pentru un cancer anume și pentru care este recomandată examinarea de către un medic specialist sunt apariția unui nodul în orice regiune a corpului – în special dacă este nedureros și crește lent în timp – sângerări, dureri fără o cauză precisă, scădere constantă în greutate, febră sau infecții repetate care cedează sau nu la un tratament antibiotic.

Semnele precoce de cancer pot fi grupate sub numele de “**cele 7 semne de alarmă în cancer**”:

Alterări ale tranzitului intestinal sau urinar

Tuse persistentă sau răgușeală

Existența unor sângerări sau scurgeri neobișnuite

Nodul ce crește lent în sân sau altundeva

Trenarea unei dureri/jenă persistentă ce nu se vindecă

Indigestie sau înghițire cu dificultate

Existența unor modificări ale unui neg sau alunițe pe piele

Pe lângă starea de “vigilență” pe care ar trebui să o aibă fiecare persoană, în special după vârsta de 40 de

ani, o măsură cel puțin la fel de importantă este promovarea unui mod de viață sănătos și aceasta pentru că în 80-90% din cazuri cancerul este rezultatul acțiunii unor factori existenți în mediul extern și al modului de viață, deci poate fi prevenit.

În încercarea de prevenire (profilaxie) a apariției cancerului, Uniunea Internațională Contra Cancerului (UICC) a formulat 12 recomandări:

1. Respectarea unui regim alimentar echilibrat și diversificat
2. Evitarea regimurilor alimentare uniforme și luarea cu prudență a acelorași medicamente timp îndelungat
3. Evitarea exceselor alimentare și în special a grăsimilor
4. Evitarea excesului de alcool
5. Renunțarea la fumat
6. Asigurarea unui aport alimentar zilnic de vitamine și fibre vegetale
7. Evitarea consumării alimentelor sărate sau afumate și a lichidelor fierbinți
8. Evitarea alimentelor arse și a excesului de alimente prăjite
9. Evitarea alimentelor alterate
10. Evitarea expunerii excesive la soare
11. Evitarea surmenajului fizic și psihic și practicarea cu regularitate a efortului fizic și a sportului
12. Practicarea zilnică a unui duș sau o baie

Dr. Ovidiu Coza
Institutul Oncologic Cluj

COMENTARII RELATIV LA cele 12 recomandări pentru prevenirea cancerului

Anul 2002 și-a făcut intrarea triumfală sub lumina focurilor de artificii de pretutindeni, însoțit de bubuitul vesel al sticlelor de șampanie desfundate, de sărmăluțe, râsete, dans ... Parcă invidios pe veselia noastră proverbială, articolul de mai sus ne spulberă răsfațul specific zilelor de sărbătoare, făcându-ne 12 recomandări spre un regim și ritm de viață înțelept și cumpătat, sugerându-ne că petrecerea s-a terminat (doar până la revelionul următor), că reîncepe cotidianul, obișnuința, rutina.

Poate că cele 12 recomandări nu sunt prea ușor de înghițit. La prima lectură, ele par mai degrabă pornite să declanșeze o reacție de negativism. Cu toate acestea, merită să le memorăm. Oricum, nimeni nu va afla dacă le-am urmat sau nu !

Dacă tocmai ați înghițit ultima bucățică de grătar, în timp ce v-ați delectat cu această lectură, uitați-vă cu jind la farfurie și spuneți: “Următorul grătar am să-l mănânc la Revelionul 2003. In felul ăsta nu voi încălca recomandarea numărul “8” a Uniunii Internaționale Contra Cancerului.