****

**Prevenția cancerului**

Poate fi cancerul prevenit? Uneori da, alteori nu. Numim ”cancer” o colecție variată de boli, care diferă mult în ce privește cauzele, prognosticul și tratamentul. Multe din mutațiile genetice care duc la apariția cancerului (până la două treimi din ele, după unii autori[[1]](#footnote-1)) apar întâmplător, așadar nu pot fi prevenite. Totuși, rămâne un procent mare de ”cancere evitabile” (cam 40%[[2]](#footnote-2)). E vorba de acele cancere asociate cu factori de risc cunoscuți.

Cel mai frecvent factor de risc este fumatul. Oprirea fumatului (activ și pasiv) este de departe cea mai importantă măsură de prevenție a cancerului pe care o puteți lua. 90% din cancerele pulmonare sunt cauzate de fumat, multe alte cancere sunt asociate cu fumatul. Renunțarea la fumat duce la scăderea treptată a riscului de a face cancer și are numeroase alte efecte pozitive asupra stării de sănătate ([www.stopfumat.eu](http://www.stopfumat.eu)).

Alte măsuri pentru scăderea riscului de apariție a cancerului sunt, în ordinea importanței: menținerea unei greutăți corporale normale, evitarea expunerii la radiații ultraviolete (soare, saloane de bronzare), reducerea consumului de alcool, vaccinare anti HPV.

Foarte importante sunt și măsurile de depistare precoce a cancerului (eng: screening). Participarea la screening nu previne apariția bolii, dar oferă șansa depistării ei într-un stadiu mai puțin avansat, deci mai ușor de tratat și cu șanse mai mari de vindecare. Măsurile de depistare precoce recomandate în prezent sunt: pentru femei - examen ginecologic cu testare Babeș - Papanicolau (începând de la 24 de ani) și mamografie (începând de la 50 de ani); iar pentru persoane ambele sexe - colonoscopie (de la 50 de ani).

La Spitalul Județean Sibiu se pot realiza proceduri de screening pentru depistarea precoce a cancerului de col uterin, prin programare la nr. de tel.0269215050, interior 334 sau online. Consultațiile sunt gratuite în baza trimiterii de la medicul de familie sau medicul de specialitate

**Dr. Victor Nimirceag,**

**Medic specialist oncolog**

***Secția clinică de oncologie medicală SCJU***

***\* Fotografiile 1 si 3 din ilustrația articolului: Designed by Racool\_studio / Freepik" –modified by SCJU Sibiu***

1. Tomasetti et al., Science 355, 1330–1334 (2017) [↑](#footnote-ref-1)
2. https://www.nature.com/articles/s41416-018-0029-6 [↑](#footnote-ref-2)