



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

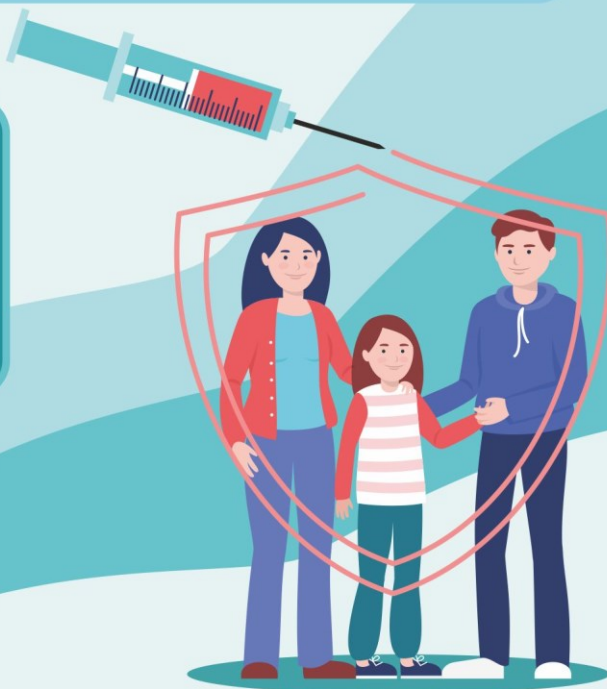


Program Sănătate

Protejează-ți sănătatea! Controlul medical periodic și vaccinarea salvează vieți!

Proiect: Investiții în infrastructura publică a laboratorului de anatomie patologică din cadrul Spitalului Clinic Județean de Urgență Sibiu cod SMIS 323585

Fiecare cetățean are acces echitabil la servicii medicale, indiferent de etnie, gen, orientare sexuală, statut social sau dizabilitate.



<https://www.cjsibiu.ro/wp-content/uploads/2025/03/fișa-proiect-anatom-patologica.pdf>



Consiliul
Județean
Sibiu

Un stil de viață sănătos - echilibrul între corp, minte și suflet

Alegerea stilului de viață și acțiunile preventive contribuie la **reducerea riscului de boli grave și la creșterea calității vieții**.

Riscul de apariție al cancerului poate fi redus semnificativ prin modificări ale stilului de viață.



Un stil de viață sănătos include, în general, următoarele aspecte:

1. **Alimentație echilibrată** - consum de alimente bogate în nutrienți: fructe, legume, cereale integrale, proteine slabe, grăsimi sănătoase și consum scăzut de zahăr, sare, alimente procesate.
2. **Activitate fizică regulată** - practicarea exercițiilor fizice cel puțin 3 ore pe săptămână: mers pe jos, alergare, gimnastică.
3. **Somn adecvat** - asigurarea a 7-9 ore de somn de calitate pe noapte.
4. **Evitarea stresului** - plimbări în natură, respirație profundă, indeletniciri plăcute făcute în timpul liber.



Un stil de viață sănătos - echilibrul între corp, minte și suflet

5. **Hidratare corespunzătoare** - consumul unei cantități suficiente de apă zilnic (aproximativ 2-3 litri, în funcție de nevoile individuale ale fiecărei persoane).
6. **Evitarea obiceiurilor nesănătoase** - reducerea sau eliminarea consumului de alcool, tutun și a altor substanțe dăunătoare sănătății.



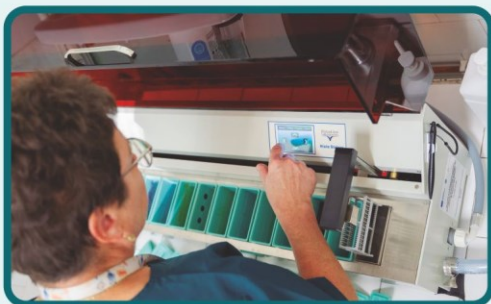
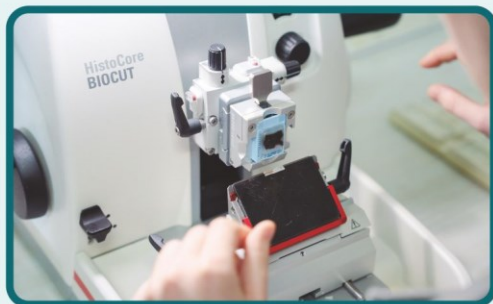
7. **Socializare și relații sănătoase** - menținerea unor relații pozitive cu familia și prietenii.
8. **Controale medicale regulate** - vizite periodice la medic pentru prevenție și depistarea timpurie a eventualelor probleme de sănătate.



Beneficii ale echipamentelor achiziționate prin proiect:

Acestea îți pot salva viața!

- testarea biomarkerilor;
- analizarea automată a markerilor tumorali și măsurarea ariilor tumorale;
- diagnosticul necesar pentru a iniția o terapie personalizată;
- diagnosticare moleculară completă.



Un control medical la timp îți salvează viața!
Un test simplu și gratuit îți poate salva viața!
Vino la screening!



Cancerul nu doare, de aceea trebuie să mergem periodic la medic, pentru depistarea din timp a bolii.

Echipamentele din dotarea laboratorului de anatomie patologică, precum și alte echipamente din dotarea SCJUS contribuie la depistarea precoce a cancerului și joacă un rol esențial în creșterea ratei de supraviețuire.

Orice cetățean al județului Sibiu, indiferent de categoria socială din care face parte, beneficiază de servicii medicale în folosul propriei sănătăți și a stării sale de bine.

Depistarea timpurie a bolilor permite tratamente mai eficiente și mai neagresive, crescând considerabil șansele de vindecare ale pacientului.

Fiecare testare este rapidă, nedureroasă și gratuită și se realizează în baza trimiterii unui medic specialist.

Cele mai cunoscute tipuri de screening sunt:

- pentru depistare cancer de col uterin: Test Papanicolau (pentru femei 25-64 ani).
- pentru depistare cancer mamar: Mamografie (pentru femei peste 40-50 ani).
- pentru depistare cancer colorectal: Test de sânge (pentru persoane peste 50 ani).



<https://www.ms.ro/ro/centrul-de-presa/prevenția-este-primul-pas-către-o-viață-sănătoasă-și-echilibrată/>



Depistează!

Tratează!

Vindecă!

Consultațiile de prevenție ajută la depistarea timpurie a afecțiunilor cardiovasculare, a diabetului, a cancerului și a altor boli cronice.

România are una dintre cele mai mari rate de incidență a cancerului de col uterin din țările Uniunii Europene. În fiecare an, în România se înregistrează 3308 cazuri noi de cancer de col uterin. România se află pe locul 1 dintre țările Uniunii Europene în ceea ce privește rata mortalității prin cancer de col uterin. (Sursa: Global Cancer Observatory - www.gco.iarc.fr).

Testele recomandate pentru prevenirea sau depistarea precoce a cancerului de col uterin sunt **Testul Babeș-Papanicolau** și **Testul HPV (testul HPV se efectuează numai la femei cu vârsta peste 30 ani)**. Testele de prevenire pentru cancerul de col uterin durează aproximativ 5 minute, sunt nedureroase și sunt efectuate într-un cabinet de specialitate.



Specialiștii recomandă testarea periodică!

Nu trebuie să așteptăm instalarea simptomelor!

„Screening gratuit pentru tine și familia ta”

Intreabă medicul de familie despre avantajele screening-ului și al controalelor medicale periodice!

Orice adult se poate prezenta la medicul de familie pentru consultații preventive gratuite.

Adulții între 18 și 39 de ani pot primi, o dată pe an, o consultație gratuită pentru evaluarea riscului individual și pentru consiliere privind factorii de risc - fumat, alimentație, activitate fizică și greutate corporală.

Persoanele de 40 de ani și peste pot beneficia anual de până la trei consultații gratuite, pentru evaluare, consiliere și monitorizare.

De asemenea, persoanele aflate deja în evidența medicului de familie cu boli cronice beneficiază de consultații preventive pentru depistarea timpurie a altor afecțiuni, cum ar fi bolile cardiovasculare, diabetul, cancerul sau bolile renale.

În cazuri speciale, medicul de familie poate elibera trimiteri pentru consultații și analize suplimentare - de exemplu, în suspiciune de cancer sau pentru testarea virusurilor hepatitei B și C ori a virusului HIV la femeile însărcinate.

Pentru servicii medicale, programarea electronică a pacienților se poate realiza atât direct de pe site-ul S.C.J.U.S., cât și prin utilizarea portalului medical care poate fi accesat cu user și parolă

<https://scjus.ro/programari-online/>

<https://portalmedical.cjsibiu.ro/>

Vizualizarea analizelor medicale de către pacienți poate fi realizată online prin intermediul Portalului medical

<https://portalmedical.cjsibiu.ro/>

Vaccinarea protejează familia ta!

Pe lângă screening, **vaccinarea este esențială** pentru un **stil de viață sănătos și responsabil**, atât pentru copii, cât și pentru adulți.

Vaccinurile au salvat milioane de vieți în întreaga lume. Datorită vaccinării, oamenii sunt protejați împotriva bolilor grave și, uneori, a decesului ca urmare a bolilor care pot fi prevenite prin vaccinare. De asemenea, **vaccinarea protejează împotriva răspândirii acestor boli între membrii familiei, prieteni, colegi de muncă, colegi de clasă și în comunitatea extinsă.**

Vaccinarea populației la o vârstă fragedă reprezintă o metodă de prevenire a apariției unor forme de cancer, oferind imunitate pe termen lung și reducând riscul apariției cancerului la maturitate. În România există vaccinuri care protejează împotriva apariției anumitor tipuri de cancer, în special cele provocate de infecții virale. Astfel, **vaccinul anti-HPV și vaccinul împotriva hepatitei B sunt vaccinuri sigure, eficiente și recomandate de Organizația Mondială a Sănătății și de Ministerul Sănătății din România.**

Cancerul de col uterin poate fi prevenit! Vaccinează-te!



Vaccinarea anti-HPV este una dintre cele mai sigure și eficiente metode de protecție împotriva a cel puțin 5 tipuri de cancer.

Infecția cu virusul HPV este responsabilă pentru toate îmbolnăvirile de cancer de col uterin. **Vaccinul anti-HPV** oferă protecție de până la 100% împotriva leziunilor precanceroase cauzate de tulpinile vizate.

Vaccinul împotriva hepatitei B previne infecțiile cu virusul care poate duce la cancerul de ficat în 20-30% din cazurile cronice netratate.

Vaccinul împotriva hepatitei B reduce riscul de cancer de ficat cu peste 90% la persoanele vaccinate devreme.

Vaccinul este esențial pentru evitarea la copii a infecțiilor cronice ale ficatului.

Intreabă medicul de familie despre avantajele vaccinării!

Orice cetățean al județului Sibiu, indiferent de categoria socială din care face parte, beneficiază de servicii medicale în folosul propriei sănătăți și a stării sale de bine.

Unde se poate face vaccinul anti-HPV?

În România, începând cu 1 octombrie 2025, pentru **fete și băieți cu vârste cuprinse între 11 și 26 de ani, vaccinarea anti-HPV este gratis**, iar persoanele care au între 26 și 45 de ani pot cumpăra serul la jumătate de preț.

Vaccinul se poate face în cabinetul medicului de familie, în centre de vaccinare, în cadrul campaniilor de vaccinare organizate cu acordul Ministerului Sănătății. La sediul din str. Gheorghe Barițiu, nr. 3 al Direcției de Sănătate Publică Sibiu s-a inaugurat primul centru de vaccinare anti-HPV din județul Sibiu.



Unde se poate face vaccinul împotriva hepatitei B?

Vaccinul împotriva hepatitei B este disponibil în România și este inclus în **Calendarul Național de Vaccinare pentru nou-născuți și copii mici**. Pentru aceste categorii de vârstă, **vaccinul este gratuit** și disponibil în cabinetele de medicină de familie sau spitale.

Prima doză a vaccinului se face în maternitate, imediat după naștere. Următoarele doze (de rapel) se administrează în cabinetul medicului de familie.





Consiliul Județean Sibiu

Adresă: Str. General Magheru, nr. 14

Telefon: 0269.217.733

proiecte@cjsibiu.ro

Titlul proiectului:

„Investiții în infrastructura publică a laboratorului
de anatomie patologică din cadrul
Spitalului Clinic Județean de Urgență Sibiu”
cod SMIS 323585

Editorul materialului:

Consiliul Județean Sibiu

Data publicării:

_____ 2025

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu
poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României.
