

LECȚIA 4. Cancerul

Cancerul – apariția unor tumori maligne, care înlocuiesc țesuturile sănătoase dintr-un organ și care se pot răspândi în alte organe prin sânge și prin limfă.

- La nivel mondial, apar 11 milioane de cazuri noi;
- 40% din cazuri pot fi prevenite prin regim alimentar, activitate fizică și evitarea substanțelor care crează dependență iar 20% din cazuri pot fi prevenite prin buna igienă personală, a mediului de viață și prin tratarea unor boli, de regulă infecțioase;
- **Majoritatea tipurilor de cancer pot fi tratate și vindecate, dacă sunt diagnosticate în primele stadii de evoluție a bolii;**
- Tehnicile noi de diagnosticare și tratare a bolii măresc șansele de supraviețuire; sunt foarte importante suportul psihologic de specialitate și controalele medicale periodice (prevenire și depistare precoce).
- **Oncologia** – ramura medicinei care se ocupă cu diagnosticarea și tratarea cazurilor de cancer.

Tipuri de cancer cu mortalitate mare: cancerul pulmonar, cancerul gastric, cancerul hepatic, cancerul de colon, cancerul mamar.

Frecvența tipurilor de cancer:

- La bărbați: pulmonar, gastric, hepatic, colo-rectal, esofagian, de prostată;
- La femei: mamar, pulmonar, gastric, colo-rectal, de col uterin.

Cancerul de piele:

Factori de risc, cauze posibile: piele deschisă la culoare, alunițe, pistrii, expunere de lungă durată, neprotejată la soare, bronzare la solar, imunitate scăzută, istoric de cancer de piele în familie, alte afecțiuni ale pielii;

Prevenire: igienă corespunzătoare a pielii, expunere limitată la soare, produse cosmetice pentru protecția pielii, evitarea bronzării artificiale, tratarea corectă a bolilor și afecțiunilor cutanate existente, control medical periodic la medicul dermatolog.

Cancerul pulmonar:

Factori de risc: fumatul activ și pasiv, expunere la unele substanțe din mediu (Rn, As, Cd, Ni, SiO₂, azbest etc.), boli respiratorii frecvente.

Prevenire: evitarea fumatului activ și pasiv, purtarea măștilor de protecție la locurile de muncă cu expunere la praf și substanțe periculoase, igienizarea spațiilor de locuit, activitate fizică mai ales în aer liber, diagnosticarea și tratarea bolilor respiratorii.

Cancerul de colon:

Factori de risc: regim cu exces de grăsimi saturate, obezitate, sedentarism, constipație, diaree, vârsta (îndeosebi după 50 de ani), alte boli (polipi, boli autoimune), factori genetici, fumatul;

Prevenire: alimentație echilibrată (fibre, grăsimi nesaturate), controlul greutateii, activitate fizică în aer liber, control medical periodic, tratarea bolilor acute și cronice, evitarea sau reducerea fumatului.