

*Per ulteriori informazioni :*

**Unità Operativa di Oncologia**

Presidio Ospedaliero di Tolmezzo  
tel. 0433 - 488601

Presidio Ospedaliero di Gemona del Friuli  
tel. 0432 - 989204

SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE  
REGIONE AUTONOMA FRIULI-VENEZIA GIULIA



**AZIENDA PER I  
SERVIZI SANITARI  
N.3 "ALTO FRIULI"  
Unità Operativa di Oncologia**

**PREFERISCO STAR  
BENE**

*Vademecum per la prevenzione del cancro*

**In collaborazione con :  
Comune di Gemona del Friuli  
Pro Gemona - Associazione Pro Loco  
Comunità Montana Canal del Ferro - Valcanale  
Associazione Oncologica Alto Friuli**

*E' un' iniziativa del*

**PATTO PER LA SALUTE**



Realizzazione

Azienda per i Servizi Sanitari n° 3 "Alto Friuli"  
U.O. Marketing Sociale - Relazioni con il pubblico  
Tel. 0432 - 989441 E-Mail mark@ass3.sanita.fvg.it

*In Italia ogni anno muoiono 160.000 persone a causa del cancro. Questa malattia è dovuta nel 80-90% dei casi al nostro stile di vita e a fattori ambientali.*

*Si calcola che con l'abolizione del fumo di sigaretta, adottando una corretta alimentazione e sottoponendosi regolarmente a determinati esami diagnostici, si potrebbe ridurre il numero di queste morti del 40%. Ciò vuol dire che semplicemente modificando le nostre abitudini ed il nostro comportamento si salverebbero ogni anno in Italia ben 64.000 persone: una popolazione numericamente non molto distante da quella residente nel territorio della nostra Azienda Sanitaria.*

*Due sono le cose fondamentali che dobbiamo fare se vogliamo ridurre la mortalità legata ai tumori:*

**LA PREVENZIONE e LA DIAGNOSI PRECOCE.**

*LA PREVENZIONE consiste nell' adottare tutte quelle misure in grado di eliminare o per lo meno ridurre le cause conosciute di insorgenza del cancro; perciò è importante che tutti siamo informati su quanto è consigliabile fare e su quanto è meglio evitare nella vita di ogni giorno.*

*LA DIAGNOSI PRECOCE si basa sull'evidenza che la malattia tumorale, diagnosticata in una fase ragionevolmente precoce, è molto spesso curabile in maniera definitiva.*

*Per questo sottoporsi regolarmente agli esami diagnostici consigliati e prestare attenzione a determinati disturbi segnalandoli al proprio medico può essere determinante.*

*Ma allora cosa possiamo fare?*

*Lo stare bene dipende anche da una nostra scelta.*

*Seguendo le dieci norme indicate nel Codice Europeo contro il Cancro è possibile preservare la nostra salute.*

**DECALOGO EUROPEO CONTRO IL CANCRO**

- 1) Se fumo, cerco di smettere al più presto e non fumo in presenza di altri, soprattutto dei miei figli.
- 2) Cerco di moderare il consumo di alcolici: vino, birra, liquori.
- 3) Aumento il consumo giornaliero di verdura e di frutta fresca, mangio spesso cereali ad alto contenuto di fibre, evito di mangiare grassi.
- 4) Evito l'aumento del peso corporeo, incremento l'attività fisica.
- 5) Evito l'esposizione eccessiva ai raggi del sole, soprattutto nelle ore più calde della giornata, proteggo la mia pelle e quella dei miei figli dalle scottature.
- 6) Mi attengo strettamente alle norme che invitano a non esporsi alle sostanze conosciute come cancerogene. Rispetto le istruzioni di igiene e sicurezza per le sostanze cancerogene negli ambienti di lavoro.
- 7) Consulto il medico se noto un gonfiore soprattutto al collo, alle ascelle ed agli inguini; una lesione che non guarisce, anche in bocca; un neo che cambia dimensione, forma, colore o che sanguina; se noto del sangue nelle feci o nelle urine.
- 8) Consulto il mio medico se ho una tosse persistente e, se fumo, qualora la mia tosse abbia cambiato le sue caratteristiche, ed infine se nel catarro compare del sangue. Mi faccio controllare se la mia voce cambia tonalità. Consulto il mio medico se compare stitichezza se soffro di diarrea prolungata o se i due disturbi si alternano, se urino in maniera difficoltosa, se calo di peso in maniera inspiegabile, se ho febbre, prurito o sudorazione persistente.
- 9) Effettuo regolarmente il PAP test almeno ogni tre anni, ma se non l'ho mai fatto lo farò al più presto.
- 10) Eseguo regolarmente l'autopalpazione del seno, se ho compiuto 40 anni eseguo la mammografia, che ripeto con una frequenza stabilita dallo specialista. Se nella mia famiglia ci sono stati casi di tumore al seno inizio i controlli a 25 anni.