

**Stop Cancer!**

## **Ghid de prevenție pentru cancerul ginecologic**



**BUNĂ ȘI BINE AI VENIT LA "STOPCANCER", GHIDUL TĂU DE PREVENȚIE A CANCERELOR DIN SFERA GINECOLOGICĂ!**

**SUNT ALEXANDRA RADU, MEDIC SPECIALIST OBSTETRICĂ-GINECOLOGIE, DOCTOR ÎN MEDICINĂ ȘI PASIONATĂ DE SĂNĂTATEA FEMININĂ.**

**SUNT FONDATOAREA COMUNITĂȚII "SĂNĂTATE FEMININĂ" ALĂTURI DE IRINA VIȘAN, NUTRIȚIONIST INTEGRATIV.**

**ACEST GHID DE PREVENȚIE A CANCERULUI GINECOLOGIC ESTE UN INSTRUMENT ESENȚIAL PENTRU PROTEJAREA SĂNĂȚĂȚII FEMEILOR.**

## DISCLAIMER LEGAL

Acest ghid de prevenție a cancerului ginecologice este destinat exclusiv pentru informarea generală și educarea cititorilor. Informațiile prezentate nu substituie sfaturile, diagnosticul sau tratamentul oferit de un medic specialist. Este esențial să consultați un profesionist din domeniul medical pentru orice problemă de sănătate, simptome sau îngrijorări legate de starea dumneavoastră de sănătate.

Deși mă străduiesc să furnizez informații corecte și actualizate, nu garantez acuratețea, completitudinea sau aplicabilitatea acestora în toate cazurile individuale. Utilizarea acestui ghid este pe propria răspundere, iar autorii și editorii nu își asumă nicio responsabilitate pentru orice fel de pierdere, vătămare sau daună rezultate din aplicarea informațiilor prezentate. Recomand să discutați orice măsură de prevenție sau tratament cu un medic înainte de a lua decizii legate de sănătatea dumneavoastră.

Ghidul oferă informații esențiale și strategii de prevenție care pot reduce incidența cancerului, contribuind astfel la îmbunătățirea calității vieții.

## **Ce este cancerul?**

În mod obișnuit, celulele (sănătoase/normale) din corpul nostru cresc, se divid și sunt înlocuite. Uneori, celulele se divid anormal și încep să crească fără control.

Aceste celule pot forma excrescențe sau tumori.

Tumorile pot fi benigne (non-canceroase) sau maligne (cancer). Tumorile benigne nu se răspândesc la alte țesuturi/organe ale corpului. Tumorile maligne pot invada și distruge țesuturile și organele sănătoase din apropiere. Celulele canceroase se pot răspândi și în alte părți ale corpului și pot forma tumori secundare/metastaze.

## **Cele mai frecvent întâlnite cancere la femei includ următoarele**

1. Cancerul mamar
2. Cancerul pulmonar
3. Cancerul de colon
4. Cancerul endometrial (al mucoasei uterului)
5. Cancerul de piele (inclusiv melanom)
6. Cancerul ovarian
7. Cancerul de col uterin
8. Cancerul vulvar

## **Semnele si simptomele alarmante**

Acordați atenție corpului vostru. Acesta mereu comunică cu noi.

Anumite modificări ale corpului pot fi semne de cancer, inclusiv:

- Modificarea tranzitului intestinal  
(constipație, scaune diareice, alternanța constipație-diaree)
- O rană care nu se vindecă
- Sângerări sau scurgeri vaginale neobișnuite
- Prezența unei formațiuni nodulare la nivelul sânului sau în alte părți ale corpului
- Retracția mamelonară, aspect de coajă de portocală la nivelul sânului
- Modificări ale pielii, inclusiv un neg sau aluniță care își schimbă culoarea sau dimensiunea
- Indigestie sau probleme la înghițire
- O tuse sâcăitoare sau răgușeală

- Pierdere în greutate inexplicabilă
- Oboseală extremă chiar și după somn

**!!! Acestea nu sunt întotdeauna semne de cancer, dar pot fi indicii că ceva nu este în regulă. Dacă observați ceva diferit în modul în care arată sau se simte corpul vostru, contactați medicul specialist.**

### **Sfaturi pentru un stil de viață sănătos care reduc riscul de cancer**

1. Renunță la fumat
2. Fă testele screening de depistare a cancerului din sfera ginecologică (și nu numai) conform recomandărilor medicului specialist, și vaccinează-te conform recomandărilor pentru grupa ta de vârstă și istoricul medical
3. Limitează timpul de expunere la soare și folosește cremă cu factor de protecție solară
4. Limitează consumul de alcool la cel mult un pahar pe zi
5. Limitează numărul de parteneri sexuali
6. Ai grijă la greutate! Indicele de masa corporală (IMC) este un instrument care este folosit pentru a măsura grăsimea corporală în funcție de înălțime și greutate. Pentru a-ți afla IMC-ul, poți folosi o aplicație/calculator online sau poți calcula chiar tu, împărțind Greutatea (kg) la Înălțimea la pătrat (m<sup>2</sup>). O persoană cu un IMC de 18,5 kg/m<sup>2</sup> până la 24,9 kg/m<sup>2</sup> are o greutate normală.
7. Menține o dietă sănătoasă. Limitează consumul de carne procesată și roșie. Consumă cel puțin 250 grame de fructe și legume pe zi. Alege orez brun și pâine integrală în loc de orez alb și pâine albă.
8. Fă sport regulat. Se recomandă 150 de minute de exerciții fizice moderate sau 75 de minute de exerciții intense pe săptămână.

### **Măsuri de urmat pentru a-ți reduce riscul de cancer mamar (de sân)**

Principalii factori de risc pentru cancerul de sân – sexul feminin și procesul de îmbătrânire – nu pot fi controlați. Dar există câteva lucruri pe care le poți face pentru a-ți reduce riscul de cancer de sân:

1. Învață să îți palpezi sânul, și mai important decât atât învață cum ar trebui să se simtă la palpare un sân normal, și anume, asemenea unui strugure palpat printr-o mână plină cu apă. Orice altă formațiune care se simte în plus, ar trebui să te direcționeze spre un consult de specialitate la ginecolog.
2. Fă o mamografie bilaterală cu tomosinteză în fiecare an, sau cel puțin la 2 ani de zile, începând cu vârsta de 40 de ani.
3. Păstrează-ți o greutate sănătoasă (IMC cuprins între 18,5 kg/m<sup>2</sup> - 24,9 kg/m<sup>2</sup>).
4. Fă sport regulat.
5. Limitează consumul de alcool și tutun.

6. Alăptează dacă este posibil. Alăptarea poate reduce, de asemenea, riscul de cancer de sân.

### **Măsuri de urmat pentru a-ți reduce riscul de cancer de col uterin**

1. Fă teste de screening pentru cancerul de col uterin. Femeile cu vârste cuprinse între 21 și 65 de ani: Se recomandă efectuarea testului Pap la fiecare 3 ani. Femeile cu vârsta peste 30 de ani: Pot opta pentru combinarea testului Pap cu testarea pentru HPV (virusul papiloma uman) la fiecare 5 ani, deoarece HPV este un factor de risc major pentru cancerul cervical. Femeile care asociază factori de risc crescut pentru o patologie oncologică: precum un sistem imunitar slăbit, istoric de displazie cervicală sau expunere la dietilstilbestrol (DES), ar trebui să consulte medicul ginecolog pentru un program de screening personalizat.
2. Vaccinează-te. Vaccinul anti-HPV protejează împotriva tulpinilor de HPV care sunt asociate cu apariția displaziilor cervicale (leziuni precanceroase), cancerului și verucilor genitale. Vaccinul are eficacitate optimă atunci când se face înainte ca o persoană să fie activă sexual și expusă la HPV.
3. Renunță la fumat.
4. Folosește prezervativul. Prezervativele ajută la prevenirea infecției cu HPV, dar nu oferă protecție completă.

### **Informații despre vaccinarea împotriva HPV (Human Papilloma Virus)**

În lupta împotriva infecțiilor cu Virusul Papiloma Uman (HPV), vaccinurile Gardasil și Gardasil 9 joacă un rol esențial.

Aceste vaccinuri sunt dezvoltate pentru a preveni infecțiile cu tulpinile HPV care sunt cel mai frecvent asociate cu cancerul de col uterin și alte forme de cancer, precum și cu verucile genitale.

Gardasil este un vaccin tetravalent care protejează împotriva a patru tipuri de HPV: 6, 11, 16 și 18. Tulpinile 16 și 18 sunt asociate cu aproximativ 70% din cazurile de cancer de col uterin, în timp ce tulpinile 6 și 11 sunt responsabile pentru aproximativ 90% din cazurile de veruci genitale.

Gardasil 9 este o versiune extinsă a vaccinului Gardasil, oferind protecție împotriva a nouă tipuri de HPV: 6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52 și 58. Prin includerea a cinci tulpini suplimentare, Gardasil 9 oferă o protecție mai largă, acoperind aproximativ 90% din cazurile de cancer de col uterin.

Studiile clinice au demonstrat că atât Gardasil, cât și Gardasil 9 sunt extrem de eficiente în prevenirea infecțiilor cu tulpinile de HPV pe care le vizează.

### **Schema de vaccinare anti-HPV**

1. Pentru copiii și adolescenții cu vârsta între 9 și 14 ani - Schema cu 2 doze: Prima doză: La momentul ales pentru a începe vaccinarea. A doua doză: La 6-12 luni după primadoză.

2. Pentru adolescenții și adulții tineri cu vârsta între 15 și 26 de ani - Schema cu 3 doze:  
Prima doză: La momentul ales pentru a începe vaccinarea. A doua doză: La 1-2 luni după prima doză. A treia doză: La 6 luni după prima doză.
3. Pentru adulții cu vârsta între 27 și 45 de ani, vaccinarea anti-HPV poate fi administrată după o discuție cu medicul, pentru a evalua riscurile și beneficiile individuale. Se aplică schema cu 3 doze.

### **Important de știut!**

- Vaccinul anti-HPV este cel mai eficient atunci când este administrat înainte de expunerea la virus, ideal înainte de debutul vieții sexuale.
- Vaccinul este aprobat pentru utilizare și în cazul băieților și bărbaților, pentru prevenirea verucilor genitale și a altor tipuri de cancer asociate cu HPV.
- Vaccinarea nu înlocuiește necesitatea efectuării testelor de screening cervical (Papanicolau și testul HPV) pentru depistarea precoce a leziunilor precanceroase și a cancerului de col uterin.

Consultă medicul tău pentru a discuta despre schema de vaccinare anti-HPV adecvată pentru tine sau pentru copilul tău și pentru a primi recomandările personalizate în funcție de istoricul medical și stilul de viață.

### **Suport emoțional și psihologic**

Gestionarea unui diagnostic de cancer ginecologic poate fi extrem de dificilă din punct de vedere emoțional și mental. Iată câteva sugestii pentru a obține susținerea necesară:

1. Comunicați cu Familia și Prietenii Deschideți-vă: Vorbiți deschis despre sentimentele și temerile voastre cu persoanele apropiate. Acest lucru poate ajuta la reducerea sentimentului de izolare și la întărirea relațiilor. Acceptați Ajutorul: Permiteți-le celor dragi să vă ajute cu sarcini zilnice, să vă însoțească la programările medicale sau să vă ofere suport moral.
2. Consultați un Profesional în Sănătate Mintală Psiholog sau Psihiatru: Terapia individuală sau de grup poate oferi un spațiu sigur pentru a discuta sentimentele și pentru a primi strategii de gestionare a stresului și anxietății.

Consiliere Oncologică: Există consilieri specializați în lucrul cu pacienții cu cancer, care pot oferi sprijin emoțional și informații practice adaptate nevoilor voastre specifice.

#### 3. Participați la Grupuri de Suport

- Grupuri de Suport: Alăturați-vă unui grup de suport pentru pacienții cu cancer ginecologic. Împărtășirea experiențelor cu alții care trec prin situații similare poate fi extrem de benefică.
- Forumuri Online

#### 4. Practicarea Tehnicilor de Relaxare și Mindfulness

- Meditație și Mindfulness: Practicile de meditație și mindfulness pot ajuta la reducerea stresului și la îmbunătățirea stării generale de bine.

- **Respirație Profundă:** Exercițiile de respirație profundă pot calma mintea și reduce anxietatea.

#### 5. Menținerea unui Stil de Viață Activ și Sănătos

- **Exerciții Fizice:** Activitatea fizică regulată, cum ar fi mersul pe jos, yoga sau înotul, poate îmbunătăți starea de spirit și sănătatea fizică.
- **Alimentație Sănătoasă:** O dietă echilibrată, bogată în nutrienți, poate contribui la menținerea energiei și la îmbunătățirea stării generale de sănătate.

#### 6. Implicați-vă în Activități Plăcute și Creative

- **Hobby-uri:** Continuarea sau descoperirea unor activități plăcute, cum ar fi cititul, pictura, grădinăritul sau muzica, poate oferi o evadare din stresul zilnic.
- **Activități Sociale:** Participarea la evenimente sociale, fie ele mici reuniuni sau activități de grup, poate oferi un sentiment de normalitate și conexiune.

#### 7. Educați-vă Despre Boală și Tratament

- **Informații:** Aflarea mai multor informații despre tipul de cancer și opțiunile de tratament poate reduce incertitudinea și poate oferi un sentiment de control.
- **Discuții cu Medicul:** Nu ezitați să adresați întrebări medicului vostru pentru a înțelege mai bine procesul de tratament și pașii următori.

**Nu uita că educația și prevenția sunt primele linii de apărare împotriva cancerului.**

Pentru mai multe informații despre programele complete de consiliere medicală și nutrițională pe care le pun la dispoziția voastră, adaptate etapelor de viață în care vă aflați, și pentru a accesa conținut educațional relevant și orientat spre nevoile specifice ale femeilor vă invit să mă urmăriți pe paginile de **Facebook** și **Instagram**.