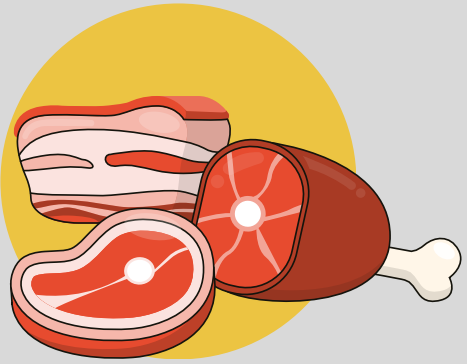


3 LUNI DE PROMOVARE A SĂNĂȚII COMPORTAMENTALE PENTRU PREVENIREA **CANCERULUI COLORECTAL**

Ce este?

Cancerul colorectal este printre cele mai răspândite tipuri de cancer care afectează intestinul gros – colonul și rectul.

Cunoaște factorii de risc



alimentație
(consum excesiv de carne rosie, grăsimi, alimente procesate)



obezitate



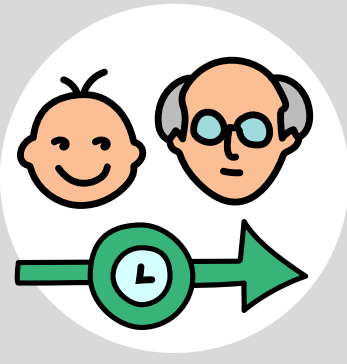
lipsa de activitate fizică



fumat



consum excesiv de alcool



vârstă



boli inflamatorii ale intestinului



istoric personal



istoric familial

Recunoaște simptomele

Cineva poate avea cancer colorectal fără să fie conștient de acest lucru. Simptomele nu apar întotdeauna, mai ales în stadiile incipiente.

Dacă apar simptome, acestea pot include:



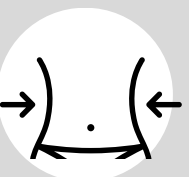
Modificări ale obiceiurilor intestinale.



Sânge în sau pe scaun.



Dureri abdominale, disconfort sau crampe persistente.



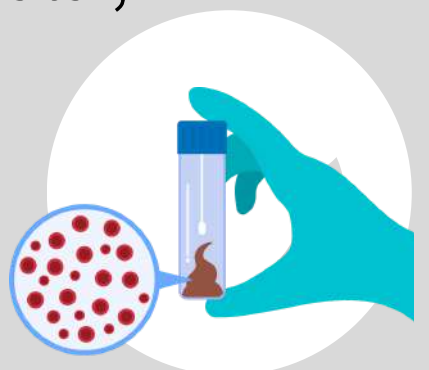
Pierdere inexplicabilă în greutate.

Poți reduce riscurile prin **comportamente sănătoase!**

Fă-ți testele de screening regulat!

În funcție de recomandările medicului, poți face:

1. **Testarea pentru sângele din materiile fecale (testul FOBT)**
2. **Colonoscopia**



Procesul de screening este recomandat bărbaților și femeilor cu vârste de minim 50 de ani și peste, la un interval de 1-2 ani, până în jurul vârstei de 74 de ani.



Mănâncă echilibrat!



Menține o greutate corporală normală!



Fii activ!



Alege să nu fumezi!



Limitează alcoolul!

Întreabă asistentul medical cum să acționezi!



Află mai multe!

Începe călătoria sănătății tale, explorează-ți relația cu propria sănătate și fă-ți propriul plan de sănătate completând un chestionar!



Învață mai multe accesând platforma

Gândim Sănătatea : www.gandimsanatatea.ro