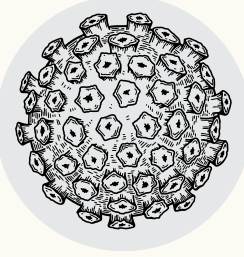


Ce trebuie să știi despre **CANCERUL DE COL UTERIN**

Ghidul pacientei

Cunoaște factorii de risc !

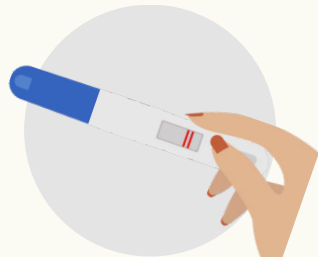
Cel mai bun mod de a te proteja pe tine și pe cei dragi de cancerul de col uterin este să înțelegi factorii de risc și să știi cum să îi controlezi!



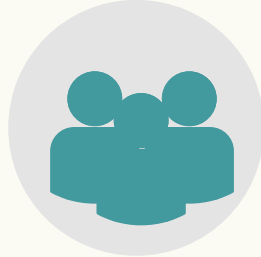
Infecția cu virusul HPV



Debut precoce al vieții sexuale



Nașteri multiple



Număr crescut de parteneri sexuali



Infecția cu HIV



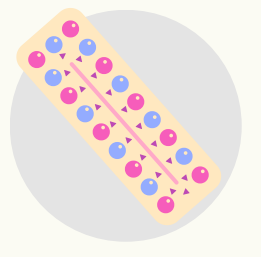
Istoric de boli cu transmitere sexuală



Anumite boli autoimune



Fumat



Utilizare îndelungată a contraceptivelor

Poți reduce riscurile prin **comportamente sănătoase!**

Adoptarea unui stil de viață sănătos pentru prevenirea cancerului de col uterin înseamnă să înțelegi riscurile și să iei măsuri pentru a te proteja și a-ți menține sănătatea:



Vaccinează-te împotriva HPV!



Fă-ți regulat controalele de screening!



Folosește prezervativul!



Alege să nu fumezi!

Pas cu pas: Cum să adopți comportamente sănătoase pe termen lung

Înlocuirea obiceiurilor nesănătoase cu unele sănătoase poate părea un drum dificil și copleșitor. Însă, dacă ai o metodă bună, îți va fi mult mai simplu. Iată care sunt cei **5 pași**:



1. Identifică obiceiurile nesănătoase și motivele din spatele lor: Gândește-te la motivele care te determină să ai obiceiuri care nu îți fac bine. Aceasta te ajută să găsești soluții mai bune să le elimini, pornind de la cauze.



2. Stabilește obiective clare și realiste: Definirea unor obiective mici și clare te poate sprijini să ai motivația și perseverența care să te ajute la înlocuirea obiceiurilor nocive cu unele sănătoase.



3. Găsește alternative sănătoase: Identifică care sunt alternativele sănătoase care îți sunt la îndemână și cu care poți înlocui, treptat, obiceiurile tale actuale.



4. Construiește obiceiurile sănătoase pas cu pas: Nu încerca să schimbi totul deodată. Încearcă să introduci schimbări mici și să le păstrezi cel puțin câteva luni, pentru ca ele să devină obiceiuri.



5. Urmărește progresul: La început, ține un jurnal sau un calendar al progresului, unde să notezi zilele în care ai făcut ce ți-ai propus. Văzând progresul, îți va fi mai ușor să-ți păstrezi motivația și să continui pe noul drum.

Începe călătoria sănătății tale!

Acum că știi riscurile, comportamentele sănătoase și cum să procedezi, este timpul să începi călătoria sănătății tale! Explorează relația cu propria sănătate și alege propriul plan de sănătate completând un chestionar!



Învață mai multe accesând platforma **Gândim Sănătatea** : www.gandimsanatatea.ro

Ghidul obiceiurilor sănătoase: cum să le incluzi în 3 pași !

Dacă ai ales un comportament sănătos pe care vrei să îl adopți și nu știi de unde să începi, iată trei sfaturi care te pot ajuta:



Alege să te vaccinezi împotriva HPV!

Pasul 1: Consultă medicul de familie

Primul pas este să programezi o consultație la medicul tău de familie. Discută despre beneficiile vaccinului, schema de vaccinare potrivită pentru tine sau copilul tău, în funcție de vârstă și istoricul medical și adresează-i întrebările pe care le ai despre acest vaccin. Medicul îți va oferi toate informațiile necesare și te va îndruma către următoarele etape.

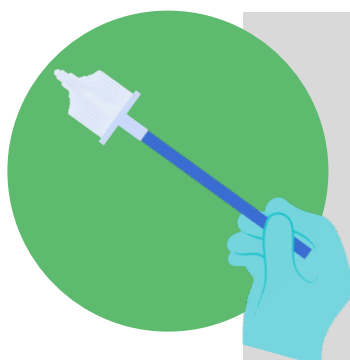
- ?** **Ce face vaccinul?** Protejează împotriva anumitor tipuri de HPV care cauzează cancerul de col uterin, vaginal și vulvar.
- ?** **Cine ar trebui să se vaccineze** Atât fetele cât și băieții între **11 și 19 ani**. Momentul optim pentru vaccinare este înaintea apariției riscului de infecție HPV, adică înaintea debutului vieții sexuale.
- ?** **Ce se întâmplă dacă ești mai în vârstă** Vaccinarea anti-HPV poate fi efectuată oricând pe parcursul vieții sexuale active a femeii deoarece:
 - Riscul de infecție cu HPV persistă pe toată durata vieții sexuale active.
 - Imunitatea naturală după infecția cu HPV este slabă și temporară, neprotejând împotriva reinfecției sau leziunilor.
 - Vaccinarea anti-HPV este utilă chiar și pentru femeile deja infectate, oferind protecție împotriva altor tipuri de HPV.
- ?** **Cine poate beneficia de vaccin gratuit?** Fetele și băieții cu vârsta între 11 ani și 19 ani (neîmpliniți) pot beneficia de vaccinarea gratuită. Femeile cu vârsta cuprinsă între 19 și 45 vor primi o compensare de 50% a acestui vaccin.

Pasul 2: Programează-te pentru vaccinare

După ce ai obținut toate informațiile de la medicul tău, programează-te pentru a primi vaccinul.

Pasul 3: Urmează schema completă de vaccinare

Asigură-te că respecti toate programările pentru dozele recomandate în funcție de vârsta ta. Dacă începi vaccinarea înainte de 15 ani, sunt necesare două doze administrate la un interval de 6-12 luni. Pentru cei care încep vaccinarea după 15 ani, sunt necesare trei doze. Este esențial să finalizezi întreaga schemă de vaccinare pentru a beneficia de protecția completă împotriva virusului HPV.



Alege să-ți faci regulat controalele de screening!

Pasul 1: Discută cu medicul tău de familie

Testele de screening pentru cancerul de col uterin sunt recomandate femeilor cu vârste de minim 21 de ani, până în jurul vârstei de 65 de ani. Cel mai bine este să discuți cu medicul tău pentru a-ți recomanda cea mai potrivită opțiune de screening pentru nevoile tale.

Pasul 2: Efectuează testele de screening recomandate pentru tine

Procesul de screening include, de obicei:

- 1. Testul Papanicolau.** Testul cel mai vechi și cel mai des utilizat este testul citologic sau PAP (Papanicolau). În timpul acestuia, se colectează o mică mostră de celule de pe colul uterin și se trimite la laborator pentru a fi examinată la microscop. Acest test este util pentru depistarea unor schimbări la nivelul celulelor cervicale care ar putea evolua spre cancer de col uterin, dacă nu sunt tratate la timp.
- 2. Testul HPV.** Un test mai nou, care verifică prezența infecției cu papilomavirus uman (HPV), întrucât aproape toate cazurile de cancer de col uterin sunt cauzate de infecția cronică cu HPV.

Pasul 3: Urmează recomandările după screening

După ce primești rezultatele, mergi la medicul de familie pentru a le verifica și discuta. Dacă totul este bine, probabil îți va recomanda câteva schimbări în stilul de viață, pe care este bine să le urmezi pentru a-ți menține sănătatea. Dacă medicul observă ceva neobișnuit, nu te panica. Este posibil să îți sugereze teste suplimentare pentru a se asigura că totul este în ordine. Urmează întotdeauna sfaturile medicului și acționează conform indicațiilor sale, pentru a-ți menține sănătatea.

- 1. Găsește-ți propria motivație:** poate fi pentru că vrei să-ți protejezi familia de fumatul pasiv sau pentru că vrei să elimini riscul tău de a face boli grave.
- 2. Recompensează-te cu activități plăcute sau lucruri care îți aduc bucurie și sunt benefice,** în același timp, pentru a te motiva să rămâi pe calea sănătății.
- 3. Evită consumul excesiv de alcool, cafea și alți factori declanșatori ai nevoii de fumat și caută alternative sănătoase de relaxare,** precum plimbările, grădinăritul sau sportul.

Fă primul pas: Calculează câte țigări fumezi într-o zi. Săptămâna aceasta, propune-ți să fumezi cu 2 țigări mai puțin în fiecare zi. Continuă să reduci treptat numărul de țigări în fiecare săptămână.

Zi	Prezent	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
Țigări fumate								



Alege să nu fumezi!

Sfătuieste-te cu medicul tău de familie, asistentul medical de cabinet și asistentul medical comunitar și fă-ți propriul tău plan de sănătate, astfel încât să previi cancerul de col uterin și să te bucuri de o bună calitate a vieții!



Sănătatea Comportamentală:

Primul aliat al echipei de profesioniști din domeniul sănătății din medicina primară și comunitară

Ghidul asistentului medical

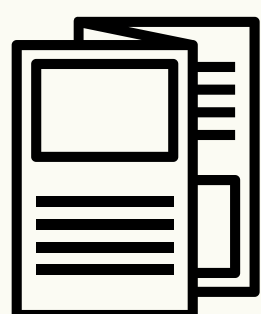
Profesioniștii din asistența medicală primară (medicul de familie și asistentul medical din cabinetul de medicina familiei) și comunitară (asistent medical comunitar sau mediator sanitar) sunt cei mai credibili în fața pacienților, atunci când vorbim despre educarea lor pentru adoptarea unor comportamente sănătoase.

Ei știu cel mai bine care sunt factorii care duc la îmbolnăvire, dar și cum să ghideze o pacientă pentru menținerea unui stil de viață sănătos.

Pentru aceasta, însă, pacienta are nevoie să înțeleagă că:

1. anumite comportamente pe care EA le are o predispun la boli grave
2. sunt anumite măsuri pe care LE poate lua ca să evite aceste boli.

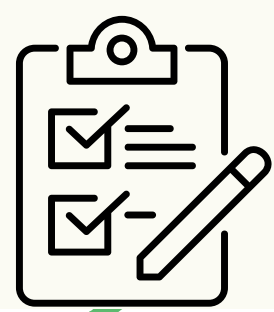
Iar dumneavoastră ACUM o învățați cum să facă aceste două lucruri, într-un mod SIMPLU.



PASUL 1

Oferiți pacientei la risc un pliant și încurajați-o să-l citească (în felul acesta, pacienta conștientizează și înțelege că subiectul este important pentru ea)

Când întâlniți o pacientă care prezintă factorii de risc asociați cancerului de col uterin, încurajați-o să citească un pliant despre această afecțiune: factori de risc, comportamente sănătoase și cum să le adopte. Apoi încurajați-o să încerce să adopte schimbările recomandate, care o ajută să prevină cancerul de col uterin.



PASUL 2

Propuneți pacientei să completeze Chestionarul Sănătății

În felul acesta, inițiați procesul de educare al pacientei cu privire la factorii care o sprijină, dar și cei care o împiedică să acționeze pentru protejarea propriei sănătăți.

În plus, o încurajați să se gândească la schimbările sănătoase și să le noteze în chestionar, ca un fel de angajament.



PASUL 3

Recomandați pacientei să folosească ghidul obiceiurilor sănătoase din pliantul primit și pe care-l va lua acasă cu ea, ca un mod de a-și monitoriza progresele în adoptarea comportamentelor sănătoase.

Apreciați și încurajați pacienta să nu renunțe să investească timp și energie pentru protejarea propriei sănătăți și pentru o cât mai bună calitate a vieții!