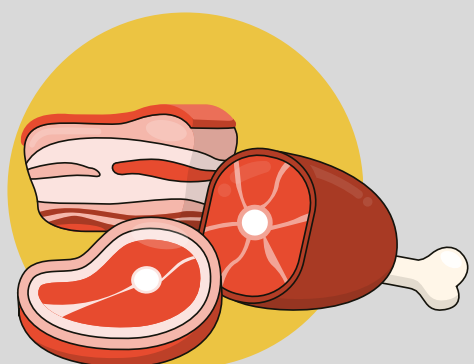


# 3 LUNI DE PROMOVARE A SĂNĂȚII COMPORTAMENTALE PENTRU PREVENIREA **CANCERULUI COLORECTAL**

## 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 roșie, grăsimi, alimente procesate)



**obezitate**



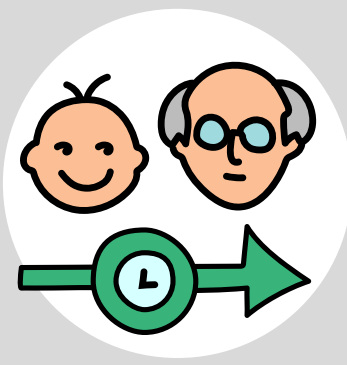
**lipsa de activitate fizică**



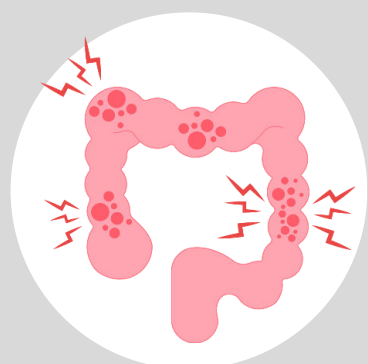
**fumat**



**consum excesiv de alcool**



**vârstă**



**boli inflamatorii ale intestinului**



**istoric personal**



**istoric familial**

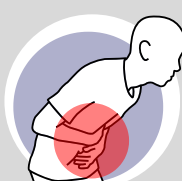
## Recunoaște simptomele

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

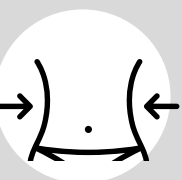
Dacă apar simptome, acestea pot include:



Prezența sângelui în scaun (materii fecale)



Dureri abdominale, balonare sau crampe persistente.



Pierdere inexplicabilă în greutate.



Modificări ale tranzitului intestinal.

## Poți reduce riscurile prin **comportamente sănătoase!**

### Fă-ți testele de screening regulat!

În funcție de recomandările medicului, poți face:

1. **Testul imunologic cantitativ pentru depistarea hemoragiilor oculte în materiile fecale (FIT)**
2. **Colonoscopia**

Procesul de screening este recomandat bărbaților și femeilor cu vârste de minim 50 de ani și 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](http://www.gandimsanatatea.ro)

### Surse:

European Society for Medical Oncology (ESMO), 2015. Ghidurile ESMO pentru pacient pe baza Ghidurilor ESMO de Practică Clinică.

Agenția Internațională pentru Cercetare în Domeniul Cancerului, 2016. Codul European Împotriva Cancerului.

Ministerul Sănătății, 2024. ORDIN nr. 3.734 din 28 iunie 2024 privind aprobarea metodologiei de screening pentru cancerul colorectal