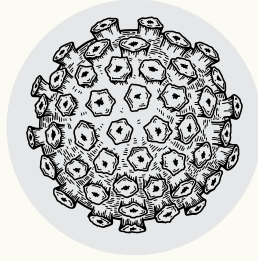


Ce trebuie să știi despre **CANCERUL DE COL UTERIN**

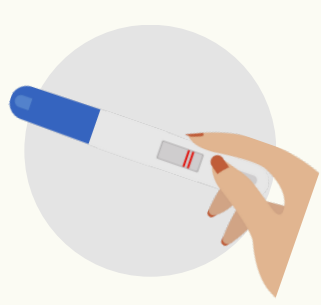
Ghidul pacientei

Cunoaște factorii de risc !

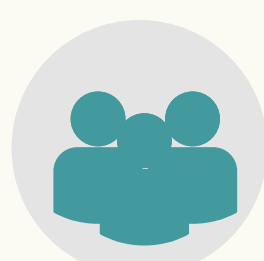
Cel mai bun mod de a te proteja pe tine și pe cei dragi de cancerul de col uterin este să înțelegi factorii de risc și să știi cum să îi controlezi!



Infecția cu virusul HPV



Nașteri multiple



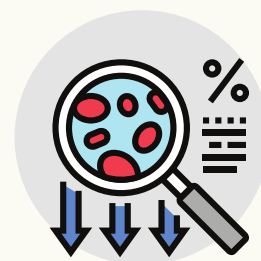
Număr crescut de parteneri sexuali



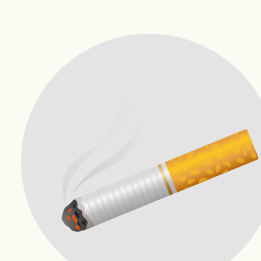
Infecția cu HIV



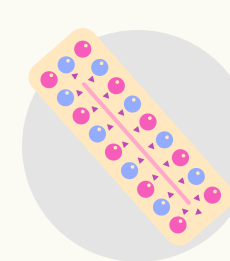
Istoric de boli cu transmitere sexuală



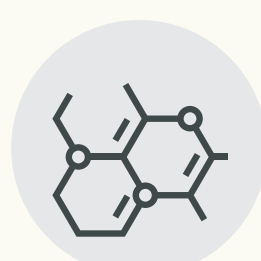
Anumite boli autoimune



Fumat



Utilizare îndelungată a contraceptivelor



Statusul hormonal

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 reinfectiei 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?

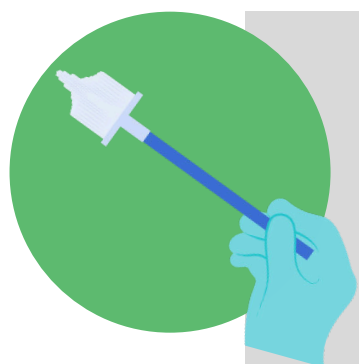
Fetele și băieții cu vârsta între 11 ani și 19 ani (neîmpliniți) pot beneficia de vaccinarea gratuită. Femeile cu vârsta cuprinsă între 19 și 45 vor primi o compensare de 50% a acestui vaccin.

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 5-13 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 cuprinse între 25 și 65 de ani.

Pasul 2: Efectuează testele de screening recomandate pentru tine

Testarea primară HPV sau testul Papanicolau pot ajuta la prevenirea cancerului de col uterin sau la depistarea sa precoce.

Testarea primară HPV cu triaj citologic reflex

Testul HPV identifică subtipurile virusului HPV (papilomavirus uman) cu risc oncogen

Femeile de 25-29 ani cu primul test HPV negativ trebuie să repete testul la 3 ani, cele de 30-65 ani cu primul test HPV negativ la 5 ani, iar femeile de 25-65 ani cu primul test HPV pozitiv trebuie reevaluate la 12 luni.

Testul Papanicolau

Depistează modificări ale celulelor de pe colul uterin, care netratate pot deveni cancer de col uterin (leziuni precanceroase).

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.

Sfătuiește-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!

