

# CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

A cura del Dott. Giacomo Antonini

Il *"CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO"* consiste in 10 regole elaborate dai più celebri oncologi degli Stati Membri. Queste regole sono un messaggio semplice, destinato ad informare il pubblico sulla prevenzione e sulla diagnosi precoce del cancro. Come per molti altri messaggi del genere, possono applicarsi anche ad altre malattie, quali disturbi cardiovascolari e polmonari.

Date le circostanze, è possibile raggiungere l'obiettivo di salvare il 15% delle vittime del cancro in Europa tra oggi e il 2000.

## *ALCUNI TIPI DI CANCRO POTREBBERO ESSERE EVITATI:*

- 1- Non fumate. Fumatori, smettete di fumare al più presto e non fumate in presenza di altri.
- 2- Non eccedete nel consumo di alcolici, birra, vino o superalcolici.
- 3- Evitate l'eccessiva esposizione ai raggi solari.
- 4- Attenetevi scrupolosamente alle istruzioni relative ad aspetti di sanità e sicurezza, in particolare nell'ambiente di lavoro per quanto riguarda la produzione, la manipolazione o l'utilizzazione di qualsiasi sostanza potenzialmente cancerogena.
- 5- Mangiate frequentemente frutta fresca, verdura, cereali integrali.
- 6- Evitate di essere in sovrappeso e limitate il consumo di grassi.

## *SARÀ POSSIBILE CURARE MOLTI TIPI DI CANCRO CON UNA DIAGNOSI PRECOCE:*

- 7- Consultate il medico se osservate un rigonfiamento, un cambiamento di aspetto di un neo o una perdita di sangue inspiegabile.
- 8- Rivolgetevi al medico se avete sintomi persistenti, quali la tosse continua, raucedine, disturbi dell'apparato digerente o un'inspiegabile perdita di peso.

## *PER LE DONNE:*

- 9- Sottoponetevi annualmente al Pap-test.
- 10- Controllatevi il seno regolarmente, specie dopo i 30 anni. Richiedete annualmente una visita dal vostro medico completandola con almeno 3 mammografie tra i 40 e i 50 anni; dopo i 50 anni sottoponetevi ogni 2 anni a mammografia oltre alla visita annuale.