

Il decalogo per una BUONA PREVENZIONE

...le regole anticancro

a cura dell' **ORDINE DEI MEDICI CHIRURGHI E ODONTOIATRI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA**

1 CANCRO: PERCHÉ CI SI AMMALA

Sono molteplici i fattori che entrano in gioco nell'insorgenza di un tumore: a concorrere sono **predisposizione genetica, familiarità, età, influenza dell'ambiente, stili di vita scorretti**. La buona notizia è che un terzo delle morti per tumore si potrebbero scongiurare incidendo sui fattori di rischio modificabili, come gli stili di vita.



2 CHE COSA È UNO SCREENING?

È un esame che consente di **individuare in fase iniziale una determinata malattia**, nello specifico un tumore, in persone che non presentano alcun segno evidente di malattia.



4 I MAGNIFICI TRE

Gli unici screening per i tumori di dimostrata utilità ed efficacia sono quelli per:

- **mammella - mammografia**
- **collo dell'utero - Pap test**
- **colon-retto - ricerca di sangue occulto nelle feci**

È importante eseguirli regolarmente, nei tempi e intervalli stabiliti.

Ricordati di aderire agli inviti periodici del Sistema Sanitario per questi screening, che sono gratuiti!



3 SE LI CONOSCI LI CURI

Gli esami di **screening sono utili** per diagnosticare alcuni tumori **il più precocemente possibile**, migliorando in questo modo le opportunità di cura e le possibilità di guarigione. Questo vale per molti tumori, ma non per tutti.



5 C'È CHI DICE NO

Per altri tumori non vi sono evidenze sull'utilità di uno screening.

Un caso emblematico, tuttora dibattuto, è il tumore della prostata. Attualmente, in assenza di familiarità o di altri fattori di rischio, il dosaggio del PSA (antigene prostatico specifico) andrebbe richiesto solo in presenza di disturbi e sintomi prostatici.



7 DI PIÙ NON È SEMPRE MEGLIO

In medicina se una cosa non è utile è spesso dannosa. Ci si espone a rischi (radiazioni, interventi, farmaci) che possono avere conseguenze negative sulla persona, senza migliorarne la salute e la qualità di vita.



6 ATTENTI ALLE SIRENE!

Diffida di chi ti propone **check-up preconfezionati**, dosaggi di **marker tumorali alla cieca** o **test "innovativi"**

Chiedi al tuo medico di spiegarti i pro, i contro e quali certezze può darti ciascun accertamento, prima di effettuare delle scelte che avranno comunque delle conseguenze sulla tua vita



8 TROPPO BELLO PER ESSERE VERO

Non confondere la scienza con la fantascienza di molti annunci promozionali e sensazionali. Internet ma anche tv e giornali riportano spesso messaggi clamorosi, ma fuorvianti, per "fare notizia". Metti un filtro e rivolgiti al tuo medico, che è in grado di leggere e "pesare" dati, affermazioni e proposte, e valutarne con te veridicità e utilità per la tua salute.



9 AD OGNI PAZIENTE LA SUA MEDICINA

In base alla tua storia clinica, alla **familiarità** e al **profilo di rischio individuale** il medico di famiglia, che ti conosce, potrà consigliare ulteriori accertamenti a completamento o in aggiunta agli screening.



10 LA SALUTE PASSA ANCHE ATTRAVERSO IL TUO IMPEGNO

La diagnosi precoce di un tumore è importante, ma la **prevenzione ancora di più**.

L'unica vera, dimostrata prevenzione che allunga e migliora la qualità di vita è: non fumare, mangiare meno e meglio, fare attività fisica.



A cura di

ORDINE MEDICI CHIRURGHI E ODONTOIATRI DELLA PROVINCIA DI BRESCIA
via Lamarmora 167 | 25124 | Brescia
telefono 030 24 53 211
fax 030 24 29 530
email info@ordinemedici.brescia.it
email PEC info@omceobs.legalmailpa.it

www.ordinemedici.brescia.it
Facebook ordinemedici.brescia.it

Con il patrocinio di



ASST Franciacorta, ASST Garda, ASST Valcamonica, ASST Spedini Civili

