

Republica Moldova  
Ministerul Sănătății



Республика Молдова  
Министерство Здравоохранения

CENTRUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

2028, Chișinău, str. Gh.Asachi 67 a

Tel.+ 373 22 574501, Fax + 373 22 729725

IDNO 1007601001123

e-mail: [cnspl@cnspl.md](mailto:cnspl@cnspl.md); [anticamera@cnspl.md](mailto:anticamera@cnspl.md)

nr. \_\_\_\_\_

la nr. \_\_\_\_\_ din \_\_\_\_\_

2028, Кишинэу, ул. Г.Асаки 67 а

Тел. + 373 22 574501, Факс + 373 22 729725

IDNO 1007601001123

e-mail: [cnspl@cnspl.md](mailto:cnspl@cnspl.md); [anticamera@cnspl.md](mailto:anticamera@cnspl.md)

Conducătorilor IMSP

republicane și teritoriale

Medicilor șefi ai CSP

Vă expediem materialul informativ pentru organizarea și desfășurarea în Republica Moldova a Zilei Mondiale de Profilaxie a Cancerului – 4 februarie 2012.

Materialul informativ pe 4 file se anexează. Versiunea electronică a documentului o puteți vizualiza pe [www.cnspl.md](http://www.cnspl.md)

Specialist principal al MS  
în promovarea sănătății și  
profilaxia maladiilor ,  
prim-vice-direktor al CNSP

Ion ȘALARU

Executor:  
Viorica Prisacari  
tel: 57 46 83

## **„Împreună vom reuși”** (material informativ privind profilaxia cancerului)

Pe 4 februarie se marchează în fiecare an Ziua Mondială de profilaxie cancerului, care optează pentru conștientizarea cancerului în rândul populației și pentru accesul egal al tuturor pacienților la cele mai noi terapii împotriva cancerului.

**Cancerul** (neoplasmul malign) reprezintă o categorie de boli caracterizate printr-o diviziune necontrolată a unui grup de celule, care au capacitatea de a invada alte țesuturi din organism, fie prin creștere directă în țesuturi adiacente (invazie), fie prin migrația celulelor în organism (metastază).

Cancerul reprezintă o problemă majoră de sănătate publică, pe plan mondial, existând variații considerabile în incidență, mortalitate, supraviețuire, factori determinanți de mediu, programe mixte de prevenire, detectare, tratament, paleatie. Atât ca frecvență, cât și ca implicații medico-psiho-sociale, cancerul reprezintă o problemă de sănătate publică ce afectează vârste din ce în ce mai tinere.

Conform estimărilor Organizației Mondiale a Sănătății, dacă nu se intervine efectiv prin programe de prevenire și screening, numărul de cazuri noi va crește de la 10 milioane în 2000 la 15 milioane în 2020, dintre care 9 milioane în țările în curs de dezvoltare. Povara prin cancer ar putea atinge până în anul 2050, 24 milioane cazuri/an/global, cu 17 milioane în țările în curs de dezvoltare.

Datele legate de incidența, prevalența și mortalitatea prin cancer sunt incomplete în țările în curs de dezvoltare comparativ cu țările dezvoltate, acestea din urmă având infrastructura și resursele (umane și materiale) necesare implementării și menținerii registrelor populaționale de cancer.

În fiecare an, 3,2 milioane de cetățeni europeni sunt diagnosticați cu cancer - cel mai adesea, cancer de sân, colorectal sau la plămâni. Deși se fac progrese constante în cercetarea și tratarea acestei boli, cancerul rămâne o preocupare esențială în domeniul sănătății. UE acționează pe diferite fronturi pentru a salva vieți și pentru a îmbunătăți calitatea vieții celor care au învins cancerul.

În structura maladiilor înregistrate în Republica Moldova cancerul se plasează pe locul 12, în același timp în structura generală a mortalității - decesele în urma tumorilor maligne ocupă locul II, invaliditatea – locul III. Acest fapt denotă agresivitatea acestei maladii sociale și pierderile colosale socio-economice în urma lor.

În Republica Moldova, către finele anului 2010 au fost la evidență 43799 persoane cu diagnostic de afecțiune oncologică, (a.2009 au fost 42946 de persoane). Morbiditatea și mortalitatea prin cancer este la un nivel înalt și continue să crească, inclusiv indicele morbidității prin tumori maligne la 100.000 locuitori în anul 2008 a constituit – 213,1; 2009 – 225,6; 2010 - 220,4. Mortalitatea a constituit în anul 2008 -155,1; 2009 – 158,7; 2010 – 158,1 decese la 100 000 locuitori. Prevalența a constituit în 2008 – 1172,6; 2009 – 1202,9; 2010 – 1228,4.

În structura morbidității prin tumori maligne în Republica Moldova după localizări în anul 2010 pe primul loc se află cancerul colorectal, ce constituie 12,8% (a.

2009 – 12,8%). Pe locul doi se situează cancerul glandei mamare cu 10,6%, (în 2009 – 11,2%). Pe locul 3 se află cancerul pulmonar cu 10,4% (a. 2009 – 10,2%). Pe locul 1V- cancerul pielii cu 8,8% (a. 2009 - 9,0%). Pe locul V - cancerul gastric cu 6,1%, (a. 2009 - 5,8%).

La populația masculină în anul 2010 prevalează cancerul pulmonar cu 17,2% (a.2009 - 16,6%), cancerul colorectal – 13,7% (a.2009 -13,6%), cancerul cap/gât cu – 7,5% (a.2009 – 9,9%). La femei cel mai des se întâlnește cancerul sânelui cu – 20,7% (a. 2009 -21,8%), cancerul colorectal – 12,7%, (a.2009 - 12,0%) și cancerul colului uterin – 7,2% (a. 2009 – 8,2%).

În structura morbidității prin tumori maligne la copii în anul 2010 prevaliază 3 localizări de bază: hemoblastozele – 40,5%, (a.2009 – 45,2%), țesuturile moi/oase – 14,9% (a. 2009 -16,4%), afecțiunile creierului – 14,9 (a.2009 – 12,3%).

#### **Factori de risc principali în apariția cancerului sunt:**

- fumatul;
- consumul de alcool;
- expunerea excesivă și necontrolată la soare;
- alimentația bogată în grăsimi, carne, glucide; consumul de alimente fierbinți, condimentate, iritante, afumate, prăjite;
- creșterea exagerată în greutate;
- tulburari hormonale care apar la diferite vârste, în special la femei;
- radiațiile ionizante;
- diferite microorganisme (virusuri, bacterii); etc.

De importanța vitală în prevenirea și tratamentul cancerului sunt semnele de avertizare pentru cancer –care necesită prezentarea de urgență la medic:

- răni, iritații, umflături care nu se vindecă;
- sângerări sau secreții neobișnuite;
- îngroșări, umflături sau noduli în diverse părți ale corpului;
- dificultăți în înghițire; indigestie;
- schimbări evidente în aspectul negilor și alunițelor;
- tuse supărătoare;
- răgușeala persistentă;
- pierderea nemotivată în greutate.

**Multe aspecte legate de starea generală de sănătate pot fi îmbunătățite și multe decese cauzate de cancer pot fi evitate, dacă adoptăm un mod de viață sănătos:**

#### **Evitarea fumatului și expunerea la fumatul pasiv**

Fumatul este cel mai important factor de risc pentru cancer pe care îl putem reduce. Acesta este responsabil nu numai pentru cancerul pulmonar, ci și pentru alte tipuri de cancer. Una dintre cele mai bune metode de a preveni cancerul este renunțarea la fumat sau neînceperea acestui viciu. Evitarea fumatului pasiv este, de asemenea, o modalitate de a preveni cancerul. Fumatul pasiv constă în inspirarea fumului expirat de

un fumător sau emanat de o țigară. Acest fum conține mai mult de 60 de substanțe cancerigene cunoscute. Pe lângă cancerul pulmonar, fumatul poate conduce și la dezvoltarea altor tipuri de cancer: bucal, laringian, esofagian sau pancreatic.

### **Evitarea expunerii excesive la soare și recunoașterea modificărilor la nivelul pielii**

Cancerul de piele este cel mai comun tip de cancer în rândul bărbaților și femeilor, fiind responsabil pentru aproape jumătate din toate cazurile diagnosticate de cancer. Vestea bună este că cancerul de piele este unul dintre tipurile de cancer ce poate fi prevenit. Primul pas în prevenirea cancerului de piele este evitarea expunerii la raze UV, prin utilizarea de creme de protecție solară, evitarea expunerii la soare în miezul zilei, neutilizarea aparatelor de bronzat și purtarea unor haine protectoare a pielii. Cremele de protecție solară trebuie aplicate cu cel puțin 30 de minute înainte de expunerea la soare și într-o cantitate suficientă. Ele trebuie reaplicate de fiecare dată când apa sau alți factori duc la îndepărtarea stratului protector. Se recomandă ca aceste creme de protecție să fie utilizate și când este înnorat, întrucât expunerea la ultraviolete există și în aceste condiții.

### **Alegerea unei diete sănătoase**

O dietă bogată în fructe și legume reduce considerabil riscul de apariție a cancerului și a altor boli. Fructele și legumele conțin antioxidanți, care ajută la repararea celulelor noastre deteriorate. Fructele verzi, portocalii și galbene ajută la prevenirea cancerului. Studiile arată, de asemenea, că fructele închise la culoare, cum ar fi afinele și strugurii, pot avea proprietăți anti-cancer. Broccoli, conopida, varza de Bruxelles și varza obișnuită sunt recunoscute pentru aceleași proprietăți. Fasolea, mazărea, linte și alunele sunt nutritive, sărace în grăsimi, bogate în proteine și antioxidanți. Soia și produsele din soia sunt o alternativă bună la produsele alimentare de origine animală. Ceapa și usturoiul au o mare valoare nutritivă și pot ajuta la lupta împotriva cancerului. Cerealele integrale conțin multe vitamine, minerale și fibre dietetice. Peștele și fructele de mare au o concentrație mai mică în grăsimi saturate decât carnea și sunt bogate în acizi grași omega-3, care luptă împotriva cancerului. Cafeaua și ceaiul conțin antioxidanți care pot reduce riscul de cancer. Ceaiul verde este indicat. Apa și sucul vă ajută să vă hidratați și să eliminați elementele posibil cancerigene.

### **Limitarea consumului de carne roșie și grăsimi animale**

Numeroase studii arată, că o dietă bogată în grăsimi animale crește riscul pentru mai multe tipuri de cancer, în special pentru cancerul de colon. Carnea roșie conține mult mai multă grăsime decât cea de pasăre și de pește. În consecință, reducerea consumului de carne roșie din dietă poate ajuta la prevenirea cancerului. O dietă bogată în grăsimi este cauza majoră a obezității, un factor de risc ridicat pentru multe tipuri de cancer.

### **Limitarea consumului de alcool**

Consumul unei cantități excesive de alcool crește în mod semnificativ riscul pentru mai multe tipuri de cancer. Studiile estimează, că bărbații și femeile care consumă

zilnic băuturi alcoolice au un risc ridicat pentru anumite tipuri de cancer, ce afectează în organele sistemului digestiv.

### **Practicarea mișcării sau exerciții fizice în fiecare zi**

Specialiștii recomandă minim 30 de minute de mișcare sau exerciții fizice, cel puțin 5 zile pe săptămână pentru prevenirea cancerului. Mișcarea constantă duce la reducerea nivelului de grăsime din organism, la o bună alimentare cu sânge a organelor, la un stil de viață mai sănătos, echilibrat, fără alcool și, implicit, la o reducere a riscurilor de cancer.

### **Efectuarea controalelor medicale în mod regulat**

Efectuarea testelor de screening poate fi utilă nu numai în detectarea cancerului, dar ajută, de asemenea și la prevenirea acestuia. Testele de screening gen Papanicolau, colonoscopia și alte metode pot detecta schimbări anormale celulare înainte de a ajunge canceroase. Primordial pentru eficacitatea testelor este ca acestea să fie realizate în mod regulat. Alte teste de screening pentru cancer sunt disponibile și pot fi utile pentru depistarea precoce, dar nu neapărat de prevenire a cancerului. Screening-ul cancerului de prostată prin examinare rectală și testele PSA pot ajuta la detectarea precoce a cancerului de prostată. Mamografiile și alte instrumente de investigare imagistică sunt, de asemenea, recomandate pentru a detecta cancerul de sân la femei.