

# Ziua Mondială de Luptă împotriva Cancerului 2015



## **Alegerea unui stil de viață sănătos** *Stă în puterea noastră*

Mobilizarea oamenilor pentru a face alegeri sănătoase și reducerea factorilor de risc sociali și de mediu pentru cancer sunt esențiale pentru atingerea obiectivului global de reducere a deceselor premature cauzate de boli netransmisibile cu 25% până în anul 2025 și atingerea obiectivelor Declarației Mondiale împotriva Cancerului.

### **Obiectivele Declarației Mondiale împotriva Cancerului care trebuie atinse până în anul 2025:**



#### **Obiectivul 1**

Sistemele de sănătate vor fi consolidate pentru a asigura furnizarea unor programe pentru controlul cancerului, eficiente și complete, centrate pe oameni, pe tot parcursul vieții acestora.



#### **Obiectivul 3**

Consumul de tutun, excesul de greutate și obezitatea, alimentația nesănătoasă, consumul de alcool, nivelul scăzut al activității fizice, precum și expunerea la alți factori de risc vor fi reduse semnificativ.



## **Obiectivul 4**

Infecțiile care cauzează cancer, cum sunt infecțiile cu HPV (virusul Papilloma uman) și HBV (virusul hepatitei B) vor fi acoperite prin programe de vaccinare universale.

## **Provocarea**

În multe țări percepțiile publice negative și stigmatizarea asociate cu cancerul împiedică discuții publice informate și perpetuează concepții greșite despre această boală. Acest lucru împiedică eforturile de sensibilizare cu privire la prevenirea cancerului, comportamente sănătoase și diagnosticarea precoce a semnelor și simptomelor. Indivizii și comunitățile trebuie să fie conștienți de faptul că, cel puțin o treime dintre cele mai frecvente tipuri de cancer pot fi prevenite prin reducerea consumului de alcool, o alimentație mai sănătoasă și îmbunătățirea nivelului de activitate fizică. Dacă includem și fumatul, procentul este de aproximativ 50%. În afară de cei patru factori de risc obișnuiți, protecția împotriva radiațiilor ultraviolete este, de asemenea, critică pentru prevenirea cancerului de piele. În plus, expunerile profesionale și de mediu, inclusiv la azbest, contribuie substanțial la povara prin cancer.

În regiunile sărace, programele de prevenire a cancerului trebuie să depășească abordarea schimbărilor de comportament, multe țări confruntându-se cu o „povară dublă” a expunerilor, dintre care cele mai frecvente sunt infecțiile cauzatoare de cancer. Câteva dintre cele mai frecvente tipuri de cancer cum ar fi cancerul de ficat și de col uterin sunt asociate cu infecții cu HBV (virusul hepatitei B), respectiv HPV (virusul Papilloma uman).

## **Răspunsul la această provocare stă în puterea noastră, dacă vom acționa împreună pentru:**

- Responsabilizarea oamenilor asupra dreptului la sănătate
- Promovarea unui mediu propice pentru o viață sănătoasă în comunitățile noastre
- Impulsionarea guvernelor pentru a investi în sisteme de sănătate care susțin o viață sănătoasă

## **Răspunsul la provocare**

### **Responsabilizarea oamenilor asupra dreptului la sănătate**

- Dreptul la sănătate este prevăzut în Declarația Universală a Drepturilor Omului și recunoscut de către comunitatea internațională.
- Exercițarea dreptului la sănătate al unei persoane include accesul la servicii cu prețuri accesibile, de calitate și în timp util, la toate nivelurile de îngrijire a cancerului.
- Adoptarea unor comportamente sănătoase devreme în cursul vieții reduce riscul de cancer și alte boli netransmisibile (cum ar fi diabetul și bolile de inimă) la vârsta adultă și este parte integrantă a obținerii dreptului la sănătate al unei persoane.

### **Promovarea unui mediu propice pentru o viață sănătoasă în comunitățile noastre**

- Condițiile în care oamenii trăiesc și lucrează influențează capacitatea lor de a alege o viață sănătoasă.
- Sunt necesare acțiuni concertate în toate sectoarele societății și la toate nivelurile pentru a facilita politici și programe de prevenire care să mobilizeze oamenii să facă alegeri sănătoase.
- O abordare la nivel guvernamental este esențială pentru dezvoltarea și punerea în aplicare a politicilor, legilor și programelor bazate pe dovezi care să reducă nivelul de expunere la factori de risc pentru cancer și să facă să fie mai ușor pentru oameni să adopte stilul de viață sănătos.
- Măsurile juridice și normative s-au dovedit a fi abordări eficiente pentru a reduce expunerea la tutun, alcool și alimente nesănătoase, precum și la factori de risc din mediu. De exemplu, impozitarea tutunului a fost identificată drept cea mai importantă măsură la nivel de populație pe care guvernele o pot lua pentru a reduce factorii de risc majori pentru boli netransmisibile.
- Acțiunile trebuie să depășească sectorul de sănătate și să includă educația, sportul, planificarea urbană și agricultura. De exemplu, școlile pot încuraja o cultură de promovare a sănătății prin furnizarea de mese sănătoase, facilități pentru recreere și prin includerea nutriției și activității fizice în programele școlare de bază. Locurile de muncă de la toate nivelurile pot oferi un mediu 100% fără fum de tutun în toate spațiile de muncă închise, opțiuni de alimentație sănătoasă și instrumente de renunțare la fumat.

### **Investirea în sisteme de sănătate care susțin o viață sănătoasă**

- Pentru guverne, investirea în prevenirea cancerului este mai ieftină decât tratarea consecințelor. În timp ce costul economic al cancerului este estimat să ajungă la 458 miliarde dolari SUA pe an până în 2030, măsurile populaționale de reducere a factorilor de risc pentru toate bolile netransmisibile, inclusiv cancerul, sunt estimate la doar 2 miliarde de dolari pe an pentru toate țările cu venituri mici și medii.
- Prevenirea eficientă a cancerului la nivel național începe cu Planul Național de Control al Cancerului, care răspunde poverii prin cancer și la factorii de risc dintr-o țară.
- Planul Național de Control al Cancerului are, de asemenea, rol vital în consolidarea sistemelor de sănătate, prin abordarea constrângerilor cheie în furnizarea de servicii de calitate eficiente pentru cancer și prin identificarea oportunităților de integrare a serviciilor în programele existente. De exemplu vaccinarea anti-HPV ar trebui să fie considerată ca platformă pentru a îmbunătăți sănătatea adolescenților, împreună cu alte intervenții de sănătate publică, cum ar fi sănătatea reproducerii, nutriția și educația pentru sănătate. În mod similar, vaccinarea anti-hepatită B ar trebui să fie integrată în serviciile privind sănătatea reproducerii, mamei, nou-născutului și copilului, ca parte a îngrijirilor post-natale de rutină.
- Portalul lansat recent al Parteneriatul Internațional de Control al Cancerului (International Cancer Control Partnership - ICCP) are ca scop sprijinirea țărilor prin furnizarea de resurse privind cele mai bune practici și a unei baze de date cu Planuri Naționale de Control al Cancerului publicate. ([www.iccp-portal.org](http://www.iccp-portal.org))

## **Stă în puterea noastră să răspundem la această provocare dacă:**

- Guvernele realizează că investirea în prevenirea cancerului este mai ieftină decât tratarea consecințelor.
- Copiii și adolescenții sunt incluși în politici și strategii care promovează comportamente sănătoase.
- Vaccinurile anti-hepatită B și anti-HPV sunt oferite ca parte a programele naționale de vaccinare pentru a preveni infecțiile și pentru a reduce pierderile umane și financiare prin cazurile de cancer de ficat și de col uterin în țările cu rate ridicate de incidență.
- Toate școlile și locurile de muncă vor lua măsuri care fac din alegerile sănătoase, alegeri implicite.
- Suportul tehnic și resursele de bune practici sunt disponibile pentru a ajuta toate țările să pună în aplicare angajamentele globale privind bolile netransmisibile, ca parte a unui plan național de control al cancerului.
- Indivizii, familiile, profesioniștii din domeniul sănătății, factorii de decizie politică și politicienii sunt conștienți de faptul că, cu strategiile potrivite, în jur de o treime din cazurile de cancer pot fi prevenite prin dietă, activitate fizică și prin obținerea unei greutate corporale sănătoase.