PugliaSalute
LA SANITÀ COMODA, FACILE E VELOCE

ASLBA

LA PREVENZIONE TI MIGLIORA LA VITA

Un segno di responsabilità.

La prevenzione migliora la vita

Le malattie oncologiche rappresentano la seconda causa di morte in Italia, cioè il 30% di tutti i decessi dopo le malattie cardiovascolari. Il ruolo della prevenzione è fondamentale per la nostra salute: combattere il cancro si può. Il primo passo è uno stile di vita sano che predilige, ad esempio, la corretta alimentazione e l'attività fisica.

Il secondo passo è fare prevenzione aderendo agli screening oncologici che servono a individuare precocemente i tumori, quando ancora non si è manifestato alcun sintomo.
Favorire la diagnosi precoce è un segno di responsabilità.

Un segno di responsabilità

PugliaSalute
LA SANITÀ COMODA, FACILE E VELOCE

ASLBA

LA PREVENZIONE TI MIGLIORA LA VITA

Aderisci ai programmi gratuiti
di screening oncologici della ASL Bari,
la prevenzione è fondamentale
per la tua salute.

www.asl.bari.it
Azienda Sanitaria Locale Bari
Asl Bari

Prenditi cura di te, scegli uno stile di vita sano

Prevenire le malattie oncologiche è possibile: mangiare sano, evitare alcol e fumo, fare attività fisica sono sane abitudini che ciascuno di noi può mettere in atto ogni giorno a salvaguardia della propria salute. Cambiare abitudini scorrette e dannose, come fumare, è un atto di responsabilità necessario per migliorare la qualità della propria vita.

Aderisci al programma di screening oncologici gratuiti

Gli screening oncologici sono molto importanti poiché mirano a scoprire la malattia quando è più facilmente curabile. Nello stadio iniziale spesso il cancro non dà sintomi ed è normalmente circoscritto a una ristretta area dell'organismo: è questa la fase in cui la malattia può essere affrontata con maggiore efficacia. La ASL di Bari ti invita ad aderire ai programmi di screening gratuiti fondamentali per combattere il tumore del colon retto, il tumore della cervice uterina e il tumore della mammella.

La tua salute nelle tue mani

La tua salute è importante, il benessere del corpo dipende anche da te.
Uno stile di vita corretto aiuta a prevenire la comparsa delle malattie gravi, tra cui il cancro. Oltre agli esami oncologici preventivi, ciascuno ogni giorno può fare molto per mantenersi in salute: mangiare sano, fare attività fisica, evitare comportamenti a rischio. Cambiare gli stili di vita pericolosi, come ad esempio fumare, è un atto di responsabilità che migliora la qualità della vita.

PugliaSalute
LA SANITÀ COMODA, FACILE E VELOCE

ASLBA

Un segno di responsabilità.

PugliaSalute
LA SANITÀ COMODA, FACILE E VELOCE

ASLBA

Prenditi cura di te, scegli uno stile di vita sano.

Scopri quali sono le piccole
e semplici scelte quotidiane
che possono favorire il tuo benessere.
Un segno di responsabilità.

www.asl.bari.it
Azienda Sanitaria Locale Bari
Asl Bari

Campagna di comunicazione a cura dell'Ufficio Comunicazione ed Informazione Istituzionale della ASL Lecce

LO SAI CHE?

Mangiare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno aiuta a prevenire il tumore del colon?

A tavola le buone abitudini sono fondamentali per la prevenzione di alcune malattie oncologiche. È bene limitare il consumo di sale, di carni rosse ed insaccati, di alimenti molto calorici, di bevande gasate e di alcolici. Prediligere invece cibi a base di vegetali, cereali non raffinati, legumi, carni bianche, pesce, frutta e un'ampia varietà di verdure.

Esporsi al sole senza protezioni mette a rischio la salute della pelle favorendo lo sviluppo del melanoma?

Prendere il sole è una buona abitudine, ma lo si deve fare con cautela. I raggi solari nelle ore piu calde possono essere pericolosi per la pelle, causare scottature nei bambini e costituire fattore di rischio per tumore maligno della cute. È preferibile portare i bambini al mare ed esporsi al sole per l'abbronzatura nelle prime ore del mattino o nel pomeriggio ed usare creme protettive.

C'è un collegamento tra fumo e cancro?

Smettere di fumare è un atto di responsabilità per la propria salute: per i non fumatori si riduce la probabilità e l'incidenza del cancro della bocca, della vescica, del laringe, della mammella, del polmone e dello stomaco oltre alle malattie respiratorie. Abbandonare il fumo, ma anche l'uso di droghe e gli eccessi di alcol, è un passo fondamentale per rimanere in buona salute.

Una camminata di 30 minuti al giorno riduce il rischio di diabete e di malattie cardiovascolari?

È importante mantenersi attivi e in forma durante tutta la vita, controllando costantemente il proprio indice di massa corporea e facendo sport. Bastano pochi gesti quotidiani per rendere la vita meno sedentaria. Scegliere di fare le scale invece di prendere l'ascensore, andare in bici invece di prendere l'auto, fare una camminata a passo veloce di almeno 30 minuti al giorno o 4 ore alla settimana. Sono piccole abitudini che migliorano la vita.

I rapporti sessuali non protetti costituiscono un rischio per la salute?

Le malattie sessualmente trasmesse sono nuovamente in crescita. Il motivo è la diffusa abitudine ad avere rapporti sessuali occasionali non protetti. Tra le infezioni sessualmente trasmesse, alcune possono provocare tumori: il virus del papilloma umano (HPV) può causare carcinoma della cervice uterina, degli organi sessuali maschili, e del tratto testa-collo.
I virus dell'epatite B e C possono provocare il cancro del fegato e l'HIV (responsabile dell'AIDS) facilita l'insorgenza di tumori secondari. Le infezioni da HPV ed il virus da epatite B possono essere prevenute con la vaccinazione. L'uso del preservativo durante rapporti occasionali rimane l'unico modo per evitare gravi malattie.

Un segno di responsabilità