Médica da Unimed dá dicas de combate ao câncer



O câncer é o principal problema de saúde pública no mundo e já está entre as quatro principais causas de morte antes dos 70 anos de idade na maioria dos países. De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), no Brasil, a estimativa é que a cada ano do triênio 2020-2022 ocorrerão 685 mil casos novos da doença. O câncer de pele não melanoma será o mais incidente (177 mil), seguido pelos cânceres de mama e próstata (66 mil cada), cólon e reto (41 mil), pulmão (30 mil) e estômago (21 mil).

Dra. Rosana de Oliveira Silva - Clinica medica e geriatra da Unimed Inconfidentes fala sobre o assunto.

Confira algumas dicas de hábitos saudaveis de como combater o surgimento do câncer

- Não fume: essa é a regra mais importante para prevenir o câncer, principalmente os de pulmão, cavidade oral, laringe, faringe e esôfago;
- Amamente: o aleitamento materno é a primeira ação de alimentação saudável e protege as mães contra o câncer de mama e as crianças contra a obesidade infantil;
- Se for mulher, realize o exame preventivo do câncer do colo do útero a cada três anos, a partir do início da vida sexual;
- Se for mulher, realize mamografia todos os anos, a partir dos 40 anos de idade, ou antes, se houver caso de câncer de mama na família;
- Evite a exposição ao sol entre 10h e 16h e use protetor solar diariamente para se prevenir contra os raios UVA e UVB, vilões do câncer de pele;
- Vacine contra o HPV as meninas de 9 a 14 anos e os meninos de 11 a 14 anos;
- Vacine contra a hepatite B para se prevenir contra o câncer no fígado.

CLIQUE AQUI PARA RECEBER NOTÍCIAS E VAGAS DE EMPREGO NO WHATSAPP