

CLIENTE: COT	
DATA DE VEICULAÇÃO: 21/07/2015	VEÍCULO: Site Revista Hospital Brasil
CADERNO:	ÁREA:
AUTOR:	PÁGINA: revistahospitaisbrasil.com.br
TÍTULO: Julho verde reforça a prevenção dos cânceres de cabeça e pescoço	

<http://www.revistahospitaisbrasil.com.br/noticias/julho-verde-reforca-a-prevencao-dos-canceres-de-cabeca-e-pescoco/>

Julho verde reforça a prevenção dos cânceres de cabeça e pescoço

Tabagismo e o consumo de bebidas alcoólicas são considerados os maiores fatores de risco.

21/07/2015



Neste mês, é celebrado pela Sociedade Brasileira de Cirurgia de Cabeça e Pescoço (SBCCP) o 'Julho Verde', uma campanha para a conscientização à prevenção dos cânceres de cabeça e pescoço. O dia 27 de julho foi definido como o Dia Mundial do Câncer de Cabeça e Pescoço no congresso mundial da especialidade, realizado em 2014, pela Federação Internacional de Oncologia de Cabeça e Pescoço.

Os tumores malignos de cabeça e pescoço correspondem a 3% de todos os tipos de câncer. Os cânceres de cavidade oral e laringe são os tumores mais comuns dessa região, e mais de 60% deles ocorrem na área da garganta.

De acordo com o oncologista clínico do COT (Centro Oncológico do Triângulo), em Uberlândia (MG), Dr. Fernando Maciel Barbosa, o principal fator de risco para esses cânceres são os hábitos de vida da população. "O consumo de cigarro e o álcool são os principais fatores de risco para a doença e se associados seu risco é ainda maior. É preciso ficar atento a nódulos no pescoço, feridas que não cicatrizam na boca e rouquidão persistente", recomenda o médico.

O Instituto Nacional de Câncer (Inca) aponta que o câncer de boca, laringe e áreas relacionadas é hoje o segundo mais frequente entre os homens e o quinto mais comum entre as mulheres. Para tentar reduzir as estatísticas, o especialista listou simples mudanças que podem fazer a diferença na saúde de cada um. Confira:

- Pare de fumar! Esta é a regra mais importante para prevenção do câncer;
- Alimentação saudável pode reduzir as chances de câncer em pelo menos 40%;
- Evite o excesso de peso;
- Evite ou limite a ingestão de bebidas alcoólicas. Os homens não devem tomar mais do que dois drinques por dia. As mulheres devem se limitar a um drinque;
- É aconselhável que homens, entre 50 e 70 anos, orientem-se sobre a necessidade de investigação do câncer de próstata. Os homens com histórico familiar de pai ou irmão devem realizar consulta médica para investigação da doença a partir dos 45 anos;
- As mulheres com idade entre 25 e 64 anos devem realizar o preventivo ginecológico periodicamente;
- Pratique atividades físicas, moderadamente, durante pelo menos 30 minutos, cinco vezes por semana;
- As mulheres com mais de 40 anos, devem realizar o exame clínico das mamas anualmente. Além disso, toda mulher entre 50 e 69 anos, deve fazer a mamografia a cada dois anos. As mulheres com caso de câncer de mama na família (mãe, irmã, filha, etc., diagnosticadas antes dos 50 anos), ou aquelas que tiveram qualquer outro tipo de câncer, em qualquer idade, devem realizar o exame clínico e mamografia, a partir dos 35 anos de idade, anualmente.