

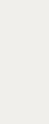
SAIBA RECONHECER OS FATORES DE RISCO E PREVENIR O CANCRO COLORRETAL, QUE É ATUALMENTE A SEGUNDA CAUSA DE MORTE POR CANCRO NO NOSSO PAÍS.

CANCRO DO CÓLON



O QUE É?

Também conhecido como cancro do cólon ou cancro do reto, o cancro colorretal é um tumor maligno que nasce nas células constituintes da camada epitelial da parede do intestino grosso.



FACTOS

O cancro colorretal é a segunda causa de morte por cancro em Portugal e a terceira em todo o mundo. Numa fase inicial, a doença não provoca sintomas.



EM NÚMEROS

26% A TAXA DE MORTALIDADE POR CANCRO DO CÓLON EM PORTUGAL

-60% A DETEÇÃO PRECOCE PODE REDUZIR O RISCO DE MORTE EM MAIS DE METADE

FATORES DE RISCO

Antecedentes familiares



Antecedentes pessoais



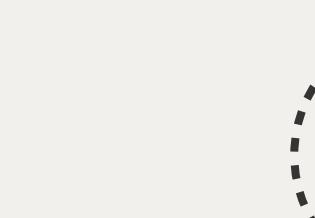
Doença inflamatória intestinal



Síndrome de Lynch (doença hereditária)



Existência de pólipos no cólon



MELHORAR A ALIMENTAÇÃO

Garantir que é rica em fibras, frutas, vegetais e cálcio. Evitar carnes vermelhas e comida processada



EVITAR O EXCESSO DE PESO

O ideal é realizar 30 minutos de exercício físico por dia. A atividade física pode reduzir o risco deste cancro em pelo menos 50%



FAZER O RASTREIO RECOMENDADO

A partir dos 50 anos, homens e mulheres devem fazer o rastreio recomendado.

Se já tiver fatores de risco, aconselhe-se com o seu médico e inicie o rastreio mais cedo

LIMITAR O CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS



NÃO FUMAR



TIPOS DE RASTREIO

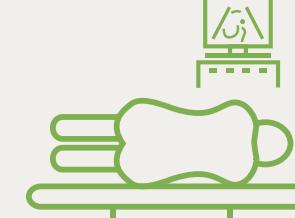
NO LABORATÓRIO

Começa-se pela procura de sangue oculto nas fezes



COLONOSCOPIA

Exame mais completo, que permite visualizar todo o reto e cólon



SIGMOIDESCOPIA

Exame mais localizado, que oferece uma visão do reto e da parte inferior do cólon

