PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 14 - numero 2773 di lunedì 16 gennaio 2012

Dodici semplici regole di prevenzione contro il cancro

Un opuscolo affronta il tema della prevenzione del rischio da agenti cancerogeni e illustra le regole del Codice Europeo contro il Cancro con qualche modifica aggiuntiva focalizzata agli aspetti relativi al mondo del lavoro.

Roma, 16 Gen ? Per migliorare la prevenzione dei **tumori professionali**, un problema che ancora oggi risulta essere sottostimato e poco conosciuto, PuntoSicuro ha presentato nei giorni scorsi una piattaforma web relativa alla " **Prevenzione dei tumori nei luoghi di lavoro**" predisposta dall' INAIL - settore Tecnico-Scientifico e Ricerca (ex Ispesl).
La piattaforma, nata da un accordo siglato dal Ministero della Salute e dall'ex-ISPESL nell'ambito dei Programmi di Ricerca Finalizzata CCM, ha al suo interno diverse risorse: strumenti di supporto per il medico, riferimenti normativi e pubblicazioni attinenti al tema dei tumori professionali.

Con l'idea che lo strumento della informazione/formazione sia uno dei cardini delle strategie per la prevenzione del rischio oncogeno, presentiamo un breve opuscolo dal titolo " **Dodici semplici regole di prevenzione contro il cancro e qualche consiglio in più per i lavoratori**".
Il documento, con l'aiuto di immagini e vignette, affronta il tema della prevenzione del rischio da agenti cancerogeni e illustra le regole del **Codice Europeo Contro il Cancro** con qualche modifica aggiuntiva focalizzata agli **aspetti relativi al mondo del lavoro**.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[APD014] ?#>

Vediamo subito le **dodici regole**:
-**non fumare, se fumi smetti. Se non riesci a smettere, non fumare in presenza di non fumatori**: "la letteratura scientifica dimostra che il tabagismo è all'origine di un numero di decessi e malattie superiore a quello che può essere addebitato all'insieme di tutti gli altri fattori ambientali, comprendendovi alcol e droghe, omicidi, suicidi, incidenti automobilistici e lavorativi ed AIDS. La principale causa di morte da abitudine al fumo è rappresentata dalle malattie cardiocircolatorie, dai tumori a carico di diversi organi ed apparati e dalle patologie respiratorie croniche. È provato che cessando di fumare si riduce di molto il rischio, anche qualora si smetta di fumare nella mezza età. Il beneficio che si ottiene è evidente entro i 5 anni dalla cessazione ed è progressivamente più marcato con il passare del tempo. Se proprio non riesci a smettere rispetta la salute degli altri e fuma solo nelle aree appositamente dedicate";
-**evita l'obesità**: "in persone sovrappeso è stato dimostrato un eccesso di mortalità per cancro del colon e del retto, della prostata, del collo dell'utero, del pancreas, dell'esofago. Un'elevata assunzione di grassi con la dieta può operare come fattore di rischio per il cancro";
-**fai ogni giorno attività fisica**: "muoversi fa bene non solo perché previene le malattie cardiovascolari e altre patologie di tipo degenerativo ma anche perché riduce l'incidenza dei tumori";
-**mangia ogni giorno frutta e verdura: almeno cinque porzioni. Limita il consumo di grassi animali**: " l'evidenza scientifica dimostra che il 30/40 % dei tumori sono ricollegabili a scelte alimentari non corrette";
-**se bevi alcolici, che siano birra, vini, liquori, modera il loro consumo a due bicchieri al giorno se sei uomo, uno se sei donna**: "l'alcol è una sostanza potenzialmente cancerogena: si stima che il 10% di tutti i tumori si attribuibile direttamente o indirettamente al consumo di alcol";
-**presta attenzione all'eccessiva esposizione al sole. È di importanza fondamentale proteggere bambini e adolescenti. Gli individui che hanno la tendenza a scottarsi al sole devono proteggersi per tutta la vita dall'eccessiva esposizione**: "l'esposizione al sole comporta l'esposizione ai raggi ultravioletti (UV), in particolare quelli di tipo B, strettamente correlati,

oltre che all'abbronzatura, anche all'invecchiamento della pelle ed alla comparsa di tumori cutanei (melanomi, basaliomi ed epiteliomi). Agli effetti negativi del sole sulla pelle sono particolarmente sensibili bambini ed adolescenti, ma anche tutti coloro che presentano una carnagione chiara". Nell'opuscolo, che vi invitiamo a leggere, sono presenti anche dei consigli per la prevenzione del cancro alla pelle;
-**osserva scrupolosamente le raccomandazioni per prevenire l'esposizione ad agenti cancerogeni noti**: "segui scrupolosamente le indicazioni che ti sono fornite sul luogo e sulle attività di lavoro in occasione dei corsi di formazione e informazione. In particolare presta la massima attenzione alle etichette che compaiono sui contenitori dei composti chimici, in modo da essere consapevole dell'eventuale impiego di sostanze o preparati caratterizzati dalle Frasi di Rischio R45 (cancerogeno), R49 (cancerogeno per inalazione) o R46 (mutageno). Utilizza rigorosamente i dispositivi di protezione individuale predisposti dal datore di lavoro. Segnala al medico competente, nelle visite mediche periodiche, qualsiasi disturbo intercorrente. Se hai disturbi nuovi e la prossima visita periodica è lontana nel tempo chiedi una visita straordinaria anticipata. Tieni una lista aggiornata di tutte le mansioni che hai svolto nelle diverse aziende in cui hai lavorato. Al termine della tua carriera lavorativa consegna al tuo medico di base";
-**rivolgersi a un medico se si nota la presenza di tumefazione, ferita che non guarisce, neo che cambia forma, sanguinamenti anormali, persistenza di sintomi quali tosse, raucedine, acidità di stomaco, difficoltà a deglutire, modifiche delle abitudini intestinali o urinarie**;
-**per le donne dai 25 anni in su, screening per il carcinoma della cervice uterina**;
-**per le donne sopra i 50 anni, screening per il carcinoma mammario**;
-**per individui sopra i 50 anni screening per il cancro colon rettale**;
-**partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B**": "l'epatite da virus B è ritenuta una delle cause possibili di epatocarcinoma. Più dell' 80% dei casi di epatocarcinoma si verifica in pazienti con pregressa infezione dal virus dell'epatite B".

Ci soffermiamo ora sui **consigli aggiuntivi diretti ai lavoratori**.
I lavoratori devono **vigilare sul posto di lavoro**:
- "conosci le sostanze che usi, ricorda il loro nome, la loro composizione chimica e i possibili effetti dannosi sulla tua salute;
- tieni sempre una copia della scheda di sicurezza delle sostanze che usi: è sempre utile, in modo particolare in caso di eventi accidentali;
- riduci la tua esposizione alle sostanza pericolose;
- assicurati che le sostanze pericolose siano stoccate in modo adeguato: verifica che i contenitori siano sempre correttamente chiusi quando le sostanze non sono utilizzate e custodite in armadi e locali idonei;
- segnala tempestivamente ogni incidente anche se si tratta di piccole perdite di sostanze pericolose;
- il tuo luogo di lavoro deve essere gestito in modo da ridurre i rischi. Pertanto richiedi che: sia programmata la revisione periodica dei prodotti disponibili sul mercato per scegliere il prodotto meno dannoso per la salute; siano programmate campagne di monitoraggio ambientale per misurare i valori di esposizione a sostanze pericolose; siano programmati calendari di manutenzione degli impianti di produzione e di aspirazione".

Infine vengono proposte **abitudini personali sicure sul luogo di lavoro**:
- "non mangiare o bere nell'area di lavoro;
- lava sempre la mani con acqua e sapone prima di mangiare. Sciacqua la bocca prima di mangiare o di bere;
- evita il contatto diretto della pelle con sostanze chimiche;
- cambia immediatamente gli indumenti da lavoro che siano stati contaminati da sostanze pericolose per evitare il contatto con la pelle;
- lavati bene e il più presto possibile dopo aver finito il lavoro, prima di tornare a casa. Togli gli indumenti da lavoro prima di tornare a casa;
- usa sempre uno spogliatoio separato dal luogo di lavoro;
- separa gli indumenti da lavoro dagli indumenti con cui tornerai a casa;
- tieni puliti gli indumenti da lavoro, se li porti a lavare a casa mettili in una busta di plastica ben chiusa e riponili nel bagagliaio dell'auto. A casa lavali separatamente dagli altri abiti;
- non entrare in locali dove vengono utilizzate sostanze pericolose se la tua mansione non lo richiede;
- non portare a casa nulla dal tuo luogo di lavoro".

Dipartimento di Traumatologia, Ortopedia e Medicina del Lavoro dell'Università degli Studi di Torino, Ispesl, Azienda Ospedaliera CTO-Maria Adelaide, " Dodici semplici regole di prevenzione contro il cancro e qualche consiglio in più per i lavoratori", a cura di Enrico Pira, Canzio Romano, Marco Turbiglio, Gianluigi Discalzi, Marco Manzari, Marta Petyx, Sergio Iavicoli (formato PDF, 3.07 MB).

Link per l'accesso alla Piattaforma " Prevenzione dei tumori nei luoghi di lavoro"

 Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it