



**NU AM FĂCUT DESTUL!  
AJUTĂ-NE! MERGI LA CONTROL!**

## CANCERUL DE SÂN

### A. Prevenția

Cancerul mamar reprezintă cea mai frecventă formă de cancer întâlnită la femei, cu o incidență în România de 7.929 cazuri noi pe an și o mortalitate de 3.101 decese anual (*Globocan 2008*).

Prevenirea cancerului mamar începe cu propriile obiceiuri sănătoase - cum ar fi menținerea unei stări active, limitarea consumului de alcool și o dietă sănătoasă. Există posibilitatea ca o dietă sănătoasă, la care se adaugă exercitiul fizic periodic să contribuie cu adevărat la prevenirea cancerului mamar. Când vine vorba de prevenirea cancerului mamar, riscurile ce nu pot fi controlate, precum vârsta și încărcătura genetică, sunt extrem de importante.

### Cancerul mamar : 10 metode de prevenire

- 1. Evitați să deveniți supraponderală.** Obezitatea crește riscul de cancer mamar după menopauză, perioada când incidența acestei afecțiuni este maximă.
- 2. Hrăniți-vă sănătos.** Mâncați cât mai multe fructe, legume și cereale integrale și consumați cât mai puține băuturi carbogazoase, carbohidrați și grăsimi. Proteinele se pot obține din piept de pui și pește, renunțați la carnea de porc.
- 3. Faceți mișcare în fiecare zi.** Studiile au arătat că efortul fizic reduce riscul de cancer mamar cu 10-30%.
- 4. Consumați alcool cu moderație sau deloc.** Băuturile alcoolice cresc riscul de cancer mamar.



**NU AM FĂCUT DESTUL!**  
**AJUTĂ-NE! MERGI LA CONTROL!**

5. **Evitați "terapia de substituție hormonală".** Terapia hormonală la menopauza crește riscul bolii. Dacă totuși trebuie să luați hormoni pentru a "îmblânzi" simptomele menopauzei, evitați pe cât posibil medicamentele cu progesteron sau utilizați-le numai 3 ani.
6. **Dacă luați medicamente blocante ale estrogenului și aveți peste 60 de ani, consultați medicul curant asupra posibilelor efecte adverse ale unora dintre aceste substanțe.**
7. **Nu fumați.** Fumatul îndelungat este asociat cu risc crescut al cancerului mamar.
8. **Hrăniți-vă la sân copilul cât mai mult timp posibil.** Mamele care își hrănesc bebelușul la sân cel puțin un an au un risc mult mai scăzut de a dezvolta cancer mamar mai târziu.
9. **Participați la sondaje și campanii care implică prevenția cancerului mamar.**
10. **Faceți sport și susțineți, în același timp, cercetarea pentru cancerul mamar.** Exercițiul fizic este asociat cu un risc scăzut al bolii.

**Cancerul mamar este perfect curabil dacă este tratat la timp! De aceea este esențial să fii atentă la toate schimbările care apar la nivelul sânilor și să ții cont de câteva măsuri de prevenire foarte simple.**

#### Ce trebuie să știi despre cancerul mamar :

- apare la femei din ce în ce mai tinere;
- în ultimii ani, numărul deceselor a scăzut simțitor;
- apariția unui nodul nu este întotdeauna un semn de cancer, dar trebuie investigat. 8 din 10 noduli la sân sunt de obicei benigni;
- de cele mai multe ori, simptomele apar în stadiul destul de avansat al bolii;
- 70% din cazurile de cancer mamar sunt descoperite prin autoexaminarea sânilor;



**NU AM FĂCUT DESTUL!**  
**AJUTĂ-NE! MERGI LA CONTROL!**

- femeile cu implant cu silicon nu sunt mai expuse riscului de cancer mamar, dar trebuie să efectueze anual o mamografie pentru că este foarte dificil de depistat o eventuală transformare a celulelor;
- cancerul mamar în stadiul 1 sau 2 nu mai recidivează decât în sub 10% din cazuri.

### **B. Semne și simptome:**

Este deosebit de importantă cunoașterea semnelor și simptomelor care să atragă atenția femeilor și să le determine să se prezinte la un examen de specialitate cât mai rapid, în timp util, înainte de extinderea bolii, crescând astfel considerabil șansele de vindecare.

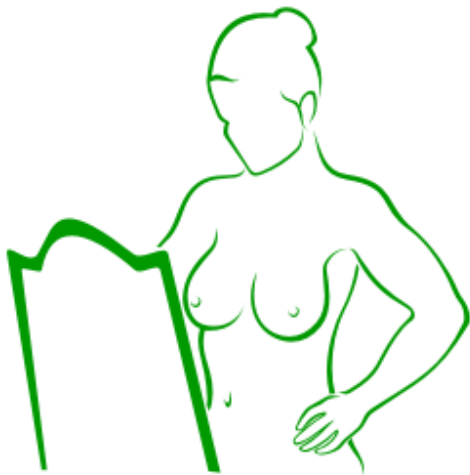
- **un nodul dur**, de formă neregulată, dureros sau nu. Motivul principal (70% din cazuri) pentru care se solicită un examen medical al sânului este descoperirea, frecvent accidentală, de către pacienta a unui nodul mamar. În momentul prezentării la medic, acești noduli au în general dimensiuni de peste 2 cm.
- **durerea** prezentă la nivelul sânilor, deși un simptom rar la debut (doar 8% dintre cazuri), este cel de-al doilea motiv de prezentare la consult (20% din cazuri).
- **modificări cutanate:** pielea de deasupra nodulului este înroșită, îngroșată, cu pori dilatați (aspect de “coajă de portocală”), aderentă de nodul. Apariția pe pielea sânului a unei adâncituri, care cutează pielea din jur ori a unei ulcerații.
- **mărirea de volum** neobișnuită a unui sân.
- **modificări ale conturului** sânilor.
- apariția unor **scurgeri** la nivelul mamelonului (frecvent asociate cu sângerare locală).
- **mameloane** îndreptate în direcții asimetrice sau unul dintre ele retractat.
- apariția unor **eczeme** la nivelul areolelor mamare.
- **palparea în axilă a unor noduli** cu volum mărit, duri, uneori dureroși.
- în puține cazuri, **cancerle mamare sunt total asimptomatice.**



**NU AM FĂCUT DESTUL!  
AJUTĂ-NE! MERGI LA CONTROL!**

### C. Autoexaminarea sânilor

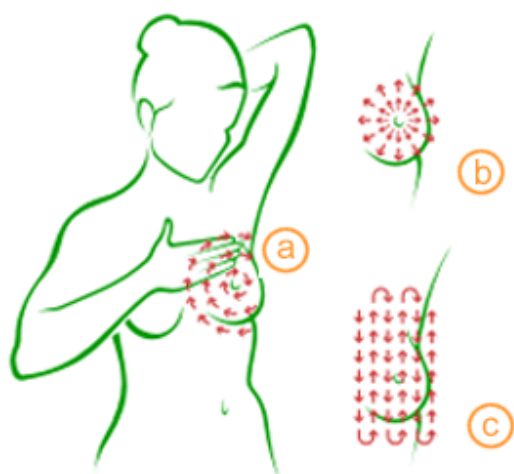
Autoexaminarea sânilor este modul cel mai rapid pentru a depista orice fel de schimbare apărută în ceea ce privește starea de sănătate a sânilor și, mai ales, este cea mai la îndemână metodă pentru prevenirea cancerului de sân.



Începe prin a-ți privi sânii în oglindă, ținând amândouă mâinile pe umeri. Apoi ținând amândouă mâinile ridicate. Trebuie să urmărești orice fel de modificare apărută în forma sau dimensiunea sânilor, dacă un sân este neobișnuit de lăsat față de celălalt, dacă este neobișnuit de mare față de celălalt, o excrescență pe sân, schimbări apărute în aspectul pielii de pe sân - încrețitură, gropiță, roșeată, aspect de "coajă de portocală", rețracția ("înfundarea") mamelonului.



**NU AM FĂCUT DESTUL!  
AJUTĂ-NE! MERGI LA CONTROL!**



Pentru palpare folosește vârfurile degetelor, ținând degetele întinse. Nu trebuie să apeși prea tare, dar presiunea trebuie să fie totuși suficient de puternică pentru a simți și zonele profunde. Pentru a fi sigură că nu îți va scăpa ceva neobservat, mișcările trebuie să fie cât mai diverse: în cercuri concentrice (a), radiale (b) și de sus în jos (c). Repetă mișcările și pentru celălalt sân. Ai grijă, la palpare nu vei întâlni aceeași consistență la ambii săni, nu te aștepta să-i găsești "gemeni". Pentru a ușura alunecarea degetelor pe pielea sânelui poți folosi o cremă obișnuită pentru piele.



Apoi examinează-ți sânii și culcată. Întinde-te și așează-ți o pernă sub umăr, apoi așează-ți brațul sub cap. Cu cealaltă mână începe să îți palpezi sânul folosind aceleași mișcări.



**NU AM FĂCUT DESTUL!  
AJUTĂ-NE! MERGI LA CONTROL!**



Ținând mâna întinsă, palpează zona laterală a sânelui și apoi zona axilei (subraț). Aici trebuie să observi orice fel de umflătură neobișnuită a subrațului, orice fel de inflamare sau mărire a nodurilor limfatici.



Controlează și mamelonul (sfârțul sânelui).

Aici trebuie să fii atentă la apariția unor exeme sau iritații ale mamelonului, dacă este tumefiat (umflat), dacă a început să crească în altă direcție decât cea de până atunci, dacă a fost normal și acum începe să devină retractat (retras, îngropat în sân), dacă apare o încrețitură a mamelonului, dacă apare o schimbare a texturii sau culorii mamelonului sau areolei mamare (zona roz sau brună aflată în jurul sfârcului), dacă există scurgeri sau sângerări din mamelon (este bine să ții seama și dacă observi scurgeri din sân pe sutien sau pe cămașa de noapte). Nu este recomandat să încerci să "mulgi" sau să storci mamelonul.



**NU AM FĂCUT DESTUL.  
AJUTĂ-NE! MERGI LA CONTROL!**



De asemenea, poți să îți examinezi sânii și când faci duș. Sânii sunt relaxați, iar pielea alunecoasă de la săpun sau șampon te va ajuta foarte mult să observi sânul și de aici și eventualele modificări apărute în constituția lui.

Cancerul de sân reprezintă 32 % din totalul cancerelor la femei. De aceea este atât de importantă supravegherea permanentă a sânilor. Autoexaminarea lunară a sânilor este un obicei cât se poate de bun fiindcă este modul cel mai rapid de a depista orice fel de schimbare ce poate apare la nivelul sânilor. Și bineînțeles, cu cât este depistată mai repede, cu atât mai rapidă și mai sigură va fi rezolvarea problemei. Dar nu uita că totuși, chiar dacă este o metodă de depistare, autoexaminarea sânilor nu poate ține loc de control medical periodic.



**NU AM FĂCUT DESTUL.  
AJUTĂ-NE! MERGI LA CONTROL!**



### Calendar de examinare a sânilor:

#### **Între 20 și 39 de ani**

Autoexaminarea sânilor - o dată pe lună; Examinare clinică - o dată la 3 ani

#### **Între 40 și 50 de ani**

Autoexaminarea sânilor - o dată pe lună; Examinare clinică - o dată pe an; Mamografie - o dată la 2 ani

#### **După 50 de ani**

Autoexaminarea sânilor - o dată pe lună; Examinare clinică - o dată pe an; Mamografie - o dată pe an