

## Cancerul poate fi prevenit !



**Serviciul de Evaluare și Promovare a Sănătății**  
**Str.: Al.Tineretului , nr. 1**  
**Tel.: 0249432321/ int. 124**  
**Fax : 0249415933**

## DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ OLT

### SERVICIUL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII



## PREVENIREA CANCERULUI DE SÂN

**Cancerul de sân reprezintă 32 % din totalul cancerelor la femei. Este importantă supravegherea permanentă a sânilor și depistarea imediată a unor eventuale schimbări. Autoexaminarea sânilor este modul cel mai rapid pentru a depista orice fel de schimbare apărută în ceea ce privește starea sânilor.**

## **Factori de risc**

### **Factorii endogeni (care țin de gazdă)**

1. înaintarea în vârstă. Studiile relevă faptul că cele mai multe cazuri de cancer de sân apar după 40 de ani
2. femeile care au avut primul ciclu menstrual la o vârstă fragedă, înainte de 12 ani, respectiv cele la care menopauza s-a instalat târziu, după vârsta de 55 de ani.
3. femeile care au avut primul lor copil după vârsta de 30 de ani, sau cele care nu au avut copii.
4. lipsa alăptării. Alăptarea este un factor de risc protector.
5. obezitatea apărută după menopauză,
6. femeile care au avut în antecedente afecțiuni benigne ale sânului și stări precanceroase (hiperplazii, displazii, metaplazii, distrofii și cancerul lobular în situ) ce pot duce la cancere invazive.
7. cicatricile radiale (leziune de graniță).
8. deficitul imune.
9. tulburările endocrine (hipo- sau hipertiroidia și excesul estrogenic).

### **Factorii de mediu**

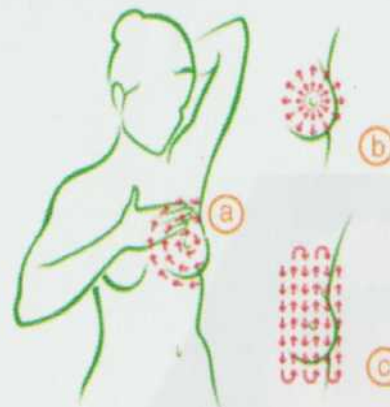
1. iradierea regiunii toracice (mai ales înainte de 30 de ani).
2. dieta bogată în grăsimi, proteine și dulciuri rafinate.
3. expunerea sânilor la radiații ultraviolete, mai ales la pacientele cu modificări de mastopatie.
4. consumul de alcool
5. stresul
7. factorii virali-virusurile ARN tip B și C
8. expunerea prelungită la unde electromagnetice
9. fumatul activ sau pasiv.

### **Factorii genetici**

-prezența unui risc crescut la descendentele unor mame cu cancer mamar (risc de 2 ori mai mare, mai ales când cancerul mamar a fost bilateral); de asemenea, există un risc crescut dacă în familie sunt mai multe rude de grad 1 și 2 cu cancer mamar

Autoexaminarea sânilor este modul cel mai rapid pentru a depista orice fel de schimbare apărută în ceea ce privește starea sânilor.

Perioada menstruației aduce cu sine unele modificări în ceea ce privește starea sânilor. De aceea **autoexaminarea sânilor trebuie făcută după perioada de menstruație** când sânii nu mai sunt tensionați. Și este bine să se facă această operație, pe cât posibil, în aceeași zi a lunii.



Pentru palpare folosește vârful degetelor. Nu trebuie să apeși prea tare dar presiunea trebuie să fie totuși suficient de puternică pentru a simți și zonele profunde. Fii liniștită, foarte repede vei învăța cum să o faci. 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 constituție la ambii sânii, nu te aștepta să-i găsești "gemeni". Pentru a ușura alunecarea degetelor pe pielea sânului 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.



De asemenea poți să îți examinezi sânii și când faci duș. Pielea alunecoasă de la săpun sau șampon te va ajuta foarte mult să obsevi sânul și de aici și eventualele modificări apărute în constituția lui.

**Orice schimbare este un semnal de alarmă, dar dacă este sau nu un motiv de îngrijorare numai un control într-un cabinet de specialitate o poate spune. De aceea nu te sfi să discuți orice problemă cu medicul.**