



Cancerul de sân se poate depista la timp Învățați să vă examinați singură

Autori:
Dr. Beatrice Corbu
Dr. Călin Sonea

Autoexaminarea sânilor

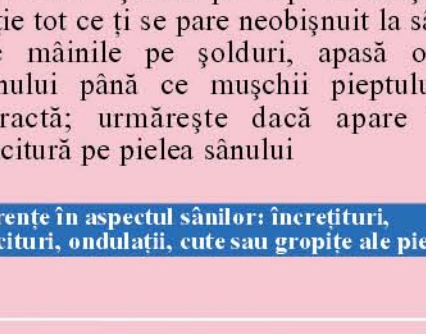
Autoexaminarea sânilor face parte din îngrijirea sănătății oricărei femei.

Perioada cea mai potrivită pentru autoexaminarea sânilor este intervalul de o zi sau două după terminarea ciclului menstrual, când sânii au aspect normal.

Dacă nu aveți cicluri menstruale sau acestea sunt neregulate, examinați-vă sânii la aceeași dată, în fiecare lună.

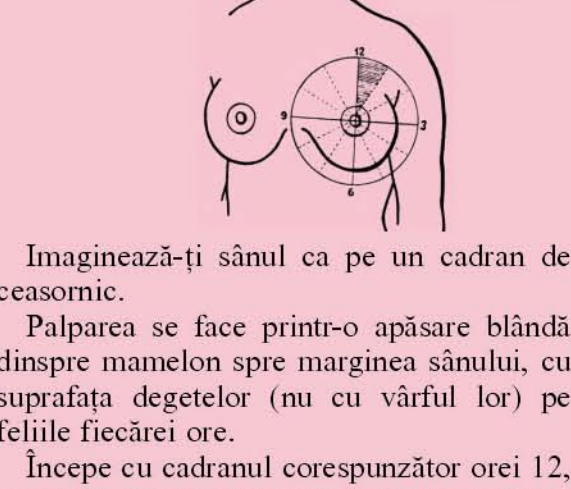
Caută posibile modificări la nivelul sânilor:

Așează-te în fața oglinzii



- dezbracă-te până în talie
- privește sânii stând cu mâinile pe lângă trunchi, apoi cu brațele întinse deasupra capului
- întoarce-te spre stânga și dreapta, privește și zona din jurul sfârcurilor (areolelor mamare) și dedesubtul sânilor

1. o creștere în mărime sau o schimbare în formă a unuia dintre sânii



- cu palmele așezate pe cap urmărește cu atenție tot ce ți se pare neobișnuit la sânii
- pune mâinile pe umeri, apasă oasele bazinului până ce mușchii pieptului se contractă; urmărește dacă apare vreo adâncitură pe pielea sânilor

2. diferențe în aspectul sânilor: încrețituri, zbârcituri, ondulații, cute sau gropițe ale pielii

Palparea sânilor



Imaginează-ți sânul ca pe un cadran de ceasornic.

Palparea se face printr-o apăsare blândă dinspre mamelon spre marginea sânilor, cu suprafața degetelor (nu cu vârful lor) pe felile fiecărei ore.

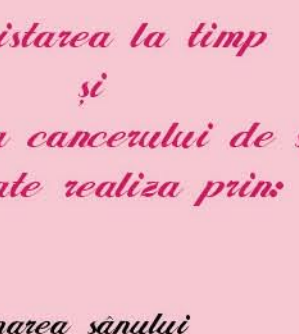
Începe cu cadranul corespunzător orei 12, parcurgând cu răbdare toate celelalte cadrane.

3. o umflătură sau un nodul nou apărut, chiar dacă este nedureros



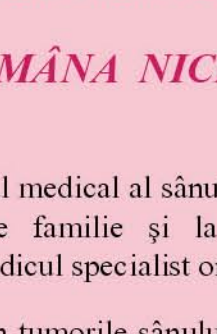
- întinde-te pe o suprafață plană cu capul pe o pernă și umerii ușor ridicați
- cu umărul stâng ridicat palpează sânul stâng cu mâna dreaptă, folosind palma cu degetele lipite, apoi cu umărul drept ridicat palpează sânul drept cu mâna stângă

4. mameloane care devin „împinse înăuntru”



- tot în poziție culcat, palpează sânii de jur împrejurul areolei mamare, cu blândețe, dar în profunzime
- verifică dacă există vreo secreție (scurgere) din mamelon, prin stoarcerea cu delicatețe a acestuia

5. secreții (scurgeri) mamelonare de orice culoare



- în poziție culcat, cu brațul stâng deasupra capului și cotul ridicat, palpează cu mâna dreaptă zona de la baza sânilor stâng și cea a subțiorii stângi (axila), respectiv cu brațul drept deasupra capului și cotul ridicat, palpează cu mâna stângă zona de la baza sânilor drept și axila dreaptă

6. prezența unui nodul (ganglion) în axilă

Depistarea la timp și prevenirea cancerului de sân se poate realiza prin:

- autoexaminarea sânilor
- examenul medical al sânilor
- efectuarea periodică a mamografiei

Pentru orice modificare sesizată la nivelul sânilor adresează-te medicului.

NU AMÂNĂ NICIODATĂ!

Examenul medical al sânilor îl efectuează medicul de familie și la recomandarea acestuia medicul specialist oncolog.

Multe din tumorile sânilor se dovedesc a fi benigne (nu sunt cancer).

Mamografia

Este cea mai eficientă metodă pentru a descoperi cancerul de sân:

- singura metodă prin care cancerul de sân poate fi descoperit într-un stadiu în care nu este nici palpabil, nici nu se manifestă prin alte semne;
- o examinare obligatorie pentru aprecierea unui nodul mamar evidențiat la palpate.

Este o radiografie specială a sânilor.

Alăptarea la sân reduce riscul apariției cancerului de sân

Factorii de risc în cancerul de sân sunt (conform Ord. M.S. nr. 760/29.08.2003):

- menarha (prima menstruație) precoce
- prima naștere după 30 ani
- biopsii mamare în antecedentele personale
- antecedente heredocolaterale de cancer mamar sau ovarian, în special rude de gradul I
- antecedente de cancer mamar
- tratament cu estrogeni în antecedente
- dieta - alimentația cu conținut bogat în grăsimi

Teama de cancer

Teama și anxietatea sunt sentimente normale.

Îvinge teama.

Medicul este alături de tine, urmează-i sfaturile.

De cele mai multe ori, temerile nu s-au dovedit reale.

Vei câștiga.

**Ministerul Sănătății
Direcția de Sănătate Publică Bihor**

Tipărit din fondurile Programului 3 de Sănătate a Copilului și Familiei. Intervenția 4. Obiectivul 3.

Se distribuie gratuit