

#10.000dePrietene

ÎMPREUNĂ ÎNVINGEM
CANCERUL DE SÂN



Fii una dintre cele **#10.000dePrietene** și ajută-ne să informăm femeile din România despre importanța controalelor de rutină pentru depistarea din timp a cancerului de sân.

10.000

DE FEMEI DIN ROMÂNIA SUNT DIAGNOSTICATE
CU CANCER DE SÂN ÎN FIECARE AN

CU 25%

MAI MULTE CAZURI DECÂT
MEDIA EUROPEANĂ

DEPISTAT ÎN FAZE
INCIPIENTE, CANCERUL DE
SÂN ESTE TRATABIL ÎN

98%

DINTRE CAZURI

Ai grijă de sănătatea ta!

AFLĂ CE POȚI FACE SĂ PREVII
SAU SĂ DEPISTEZI CANCERUL DIN
ETAPE INCIPIENTE!

A close-up portrait of Dana Constantin, a woman with dark hair and glasses, looking slightly to the right with a gentle smile. Her hands are clasped in front of her chin.

Dana Constantin

*diagnosticată cu cancer de sân,
a învins boala*

„Nu am timp și nu mi se poate întâmpla mie. Sunt premisele dezastrului. Sau, cel puțin, așa a fost în cazul meu. Bunica din partea mamei a avut un cancer la sân, cu masectomie totală. Mama a avut probleme asemănătoare care au implicat operații și investigații multe. Știam, așadar, că ceva rău planează. Dar ... azi nu am timp, mâine am mult de lucru, nu stau nici foarte bine cu banii, iar investigațiile fie costă mult, fie fac o programare care va dura până când, evident, nu am timp să merg. Un fel de ruletă rusească cu sănătatea mea, combinată cu eternul lasă că o să fie bine. Până când nu a mai fost. Pentru că, într-o seară, la duș, am simțit o zonă dură pe sânul drept. Am făcut o mamografie: doctorița mi-a spus din start să mă aștept la ce e mai rău. Și a avut dreptate. Diagnosticul, pe scurt, cancer la sân. Din fericire, depistat într-un stadiu incipient – dacă era mai în profunzime nu l-ați fi simțit, mi-a spus ea.”










Ce controale de rutină poți face pentru evaluarea sânelui?

Screeningul în cancerul de sân se face, de obicei, prin mamografie și ecografie mamară. Recomandarea este ca orice femeie trecută de 40 de ani să facă o mamografie sau o ecografie anual, iar pacientele care au un istoric familial de cancer mamar să înceapă acest screening cât de rapid posibil.

Dr. Iuliana-Ramona Giurgiu, Medic Primar Radioterapie Amethyst, a subliniat faptul că aceste teste ar trebui să fie făcute la recomandarea unui specialist în urma unei discuții cu pacientul.



Iată ce investigații recomandă Dr. Iuliana-Ramona Giurgiu, pentru diagnosticarea timpurie a cancerului de sân.

Femeie cu vârstă între 25-40 ani, asimptomatică, fără risc crescut	Femeie cu vârstă peste 40 ani, asimptomatică, fără risc crescut	Femeie asimptomatică cu risc crescut*
 Autopalpare.	 Autopalpare.	 Autopalpare.
 Ecografie mamară.	 Examen clinic anual.	 Examen clinic la fiecare 6-12 luni.
	 Mamografie.	 Mamografie.
		 RMN mamar.

Clinicile Amethyst, în care își desfășoară activitatea și Dr. Iuliana-Ramona Giurgiu, sunt cele împreună cu care Aegon România au creat [asigurarea Optimist](#).

*tumoră de sân în antecedente; istoric familial de tumoră mamară; radioterapie toracică anterioară înainte de vârsta de 30 ani; predispoziție genetică

Cum îți poți autoexamina corect sânii

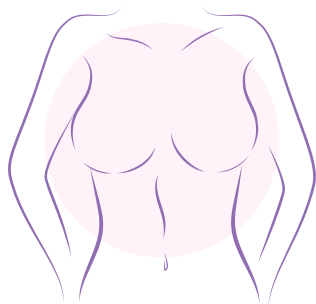


În fiecare an, aproape 10.000 de românce sunt diagnosticate cu cancer de sân.

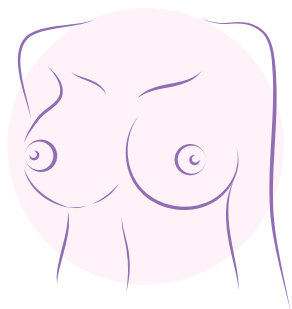
Indiferent de vârstă, ar trebui să urmărești cu atenție orice modificare apare la nivelul sânilor, iar un prim pas este autoexaminarea.

1. Inspecția sânilor

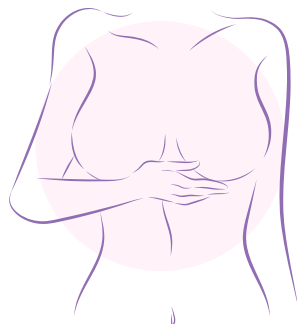
Stai în fața unei oglinzi și inspectează-ți sânii din două poziții: cu ambele mâini pe umeri și cu mâinile ridicate deasupra capului.



Uită-te după orice modificare în dimensiunea, forma sau simetria sânilor. Observă apariția denivelărilor sau a depresiunilor.



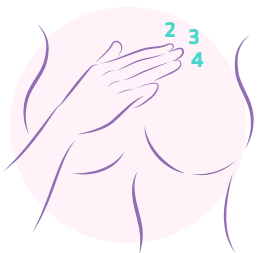
Inspectează mameloanele și verifică dacă aspectul e normal sau dacă sunt întoarse în interior.



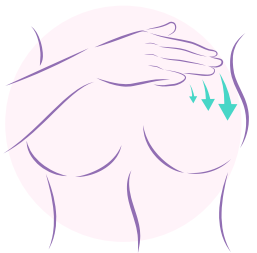
Ridică sânii și verifică dacă șanțurile submamare sunt simetrice sau modificate.

2. Palparea sânilor

Palparea sânilor se poate face în două poziții: întinsă pe spate sau la duș.

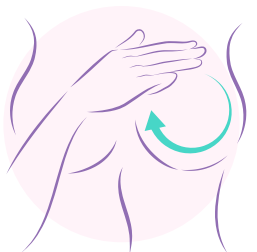


Pentru palparea sânilui folosește buricele degetelor în loc de vârfuri. Ideal este să folosești degetele 2, 3 și 4 ale mâinii. Dacă nu reușești cu degetele, folosește palma sau partea dorsală a degetelor.



Pentru palparea în profunzime a sânilui, fiecare punct trebuie examinat cu trei tipuri de presiuni:

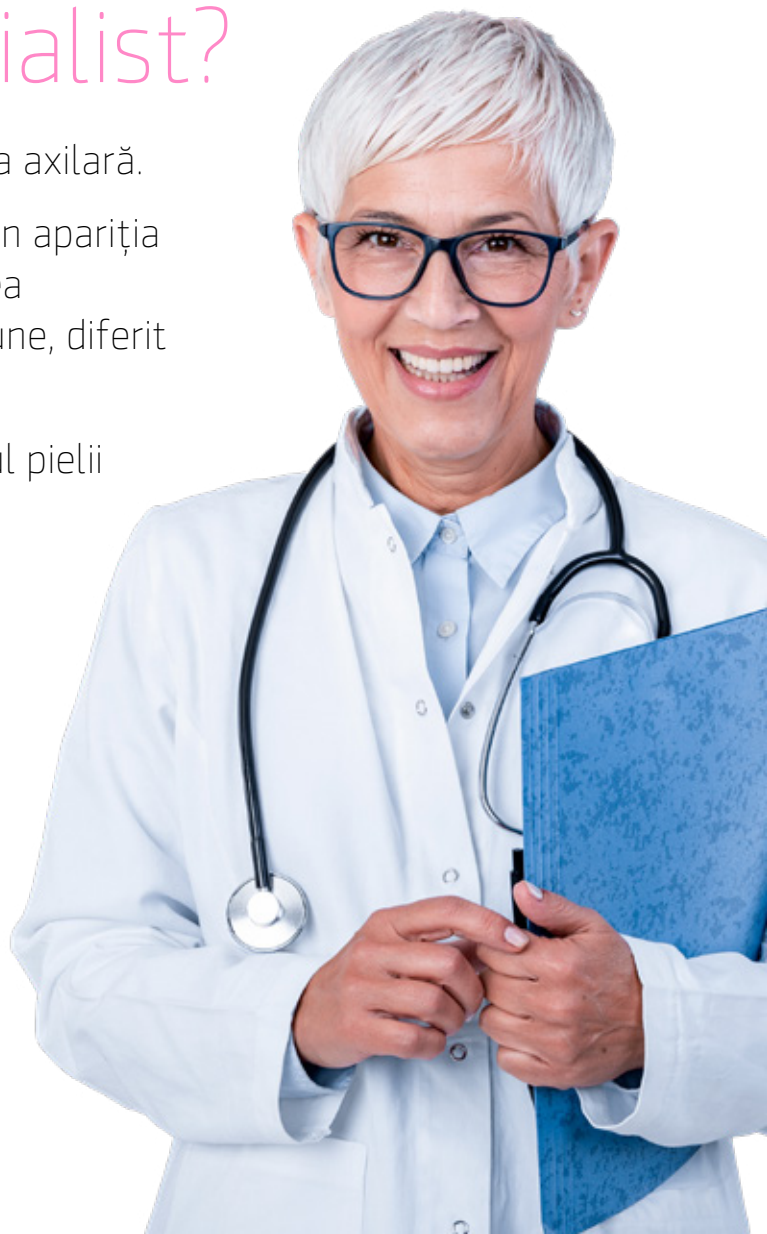
- **o presiune ușoară** pentru a simți nodulii situați sub piele;
- **o presiune moderată** pentru leziunile intermediare;
- **o palpare fermă** pentru a simți cutia toracică și coastele.

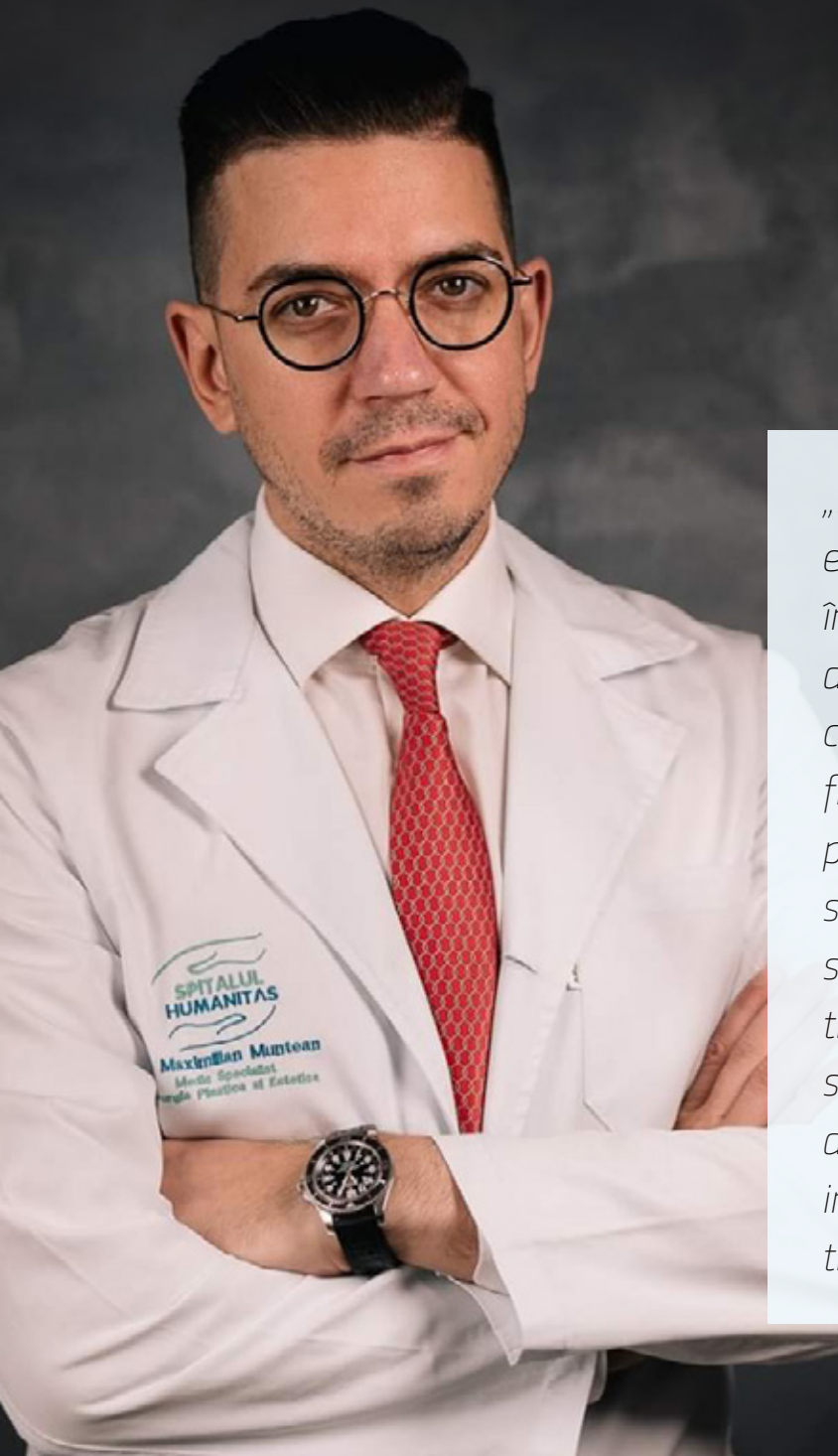


Imaginează-ți că sânul este un cadran de ceas. Astfel, poți folosi un tipar: examinează fiecare “cadran” și treci la următorul. **Începe de la nivelul orei 12.00**, care corespunde claviculei și continuă în direcția acelor de ceasornic până ajungi în același punct.

Când este obligatorie vizita la medicul specialist?

- Identifici un nodul tare în regiunea axilară.
- Modificarea aspectului sânelui prin apariția unei formațiuni sau prin îngroșarea tegumentului într-o anumită regiune, diferit de țesutul mamar normal.
- Depresiuni sau denivelări la nivelul pielii sânelui.
- Inversarea (întoarcerea înapoi) a mamelonului.
- Mâncărime, iritație sau edeme la nivelul sânelui.
- Evacuarea de lichid purulent sau sangvinolent de la nivelul mamelonului.
- Inflamație, durere sau îngroșarea sânelui.





Dr. Maximilian Muntean,

*specialist în Chirurgie Plastică și
Microchirurgie Reconstructivă.*

„Incidența cancerului mamar este într-o continuă creștere în România. Cancerul mamar depistat în stadii incipiente este curabil, supraviețuirea pacienților fiind de aproape 100%. La paciențele diagnosticate în stadii tardive, scade atât supraviețuirea, cât și eficiența tratamentului. Scopul oricărui sistem sanitar trebuie să fie depistarea pacienților în stadii incipiente, acolo unde eficiența tratamentului este maximă.”

Ecografia mamară

Este o investigație imagistică a sânilor, cu ajutorul ultrasunetelor, care oferă rapid informații suplimentare în cazul unor modificări apărute la nivelul sânului. Pe baza rezultatelor ecografiei, medicul specialist poate recomanda efectuarea de investigații suplimentare sau menținerea sub observație a leziunilor. Este recomandată în special femeilor tinere, cu vârste sub 40 de ani.

Avantaje:

- Oferă rapid informații sau ajută la stabilirea diagnosticului.
- Permite diagnosticul diferențial dintre chisturi și mase solide.
- Nu este o procedură dureroasă și poate fi repetată la intervale scurte de timp.
- Permite urmărirea leziunilor non-canceroase.

Mamografia

Este o procedură de screening prin care se realizează o serie de radiografii prin care sunt surprinse imagini cu țesuturile moi ale sânelui. Este recomandată mai ales femeilor cu vârste de peste 40 de ani. De asemenea, este recomandată și femeilor sub 40 de ani, în cazul în care investigațiile anterioare nu au fost concludente.

Avantaje:

- În general nu este dureros, dar poate să apară o senzație neplăcută ca urmare a compresiei sânelui.
- Poate duce la diagnosticarea cancerului de sân într-un stadiu incipient, chiar cu doi ani înainte ca vreun nodul să poate fi simțit prin palpare.
- Procedura durează, în medie, în jur de 30 de minute.

RMN mamar

Este un tip de imagistică prin rezonanță magnetică care nu te expune la radiații. Aparatul folosește undele magnetice pentru a surprinde mai multe imagini detaliate ale sânului care ulterior sunt combinate electronic cu ajutorul calculatorului.

Avantaje:

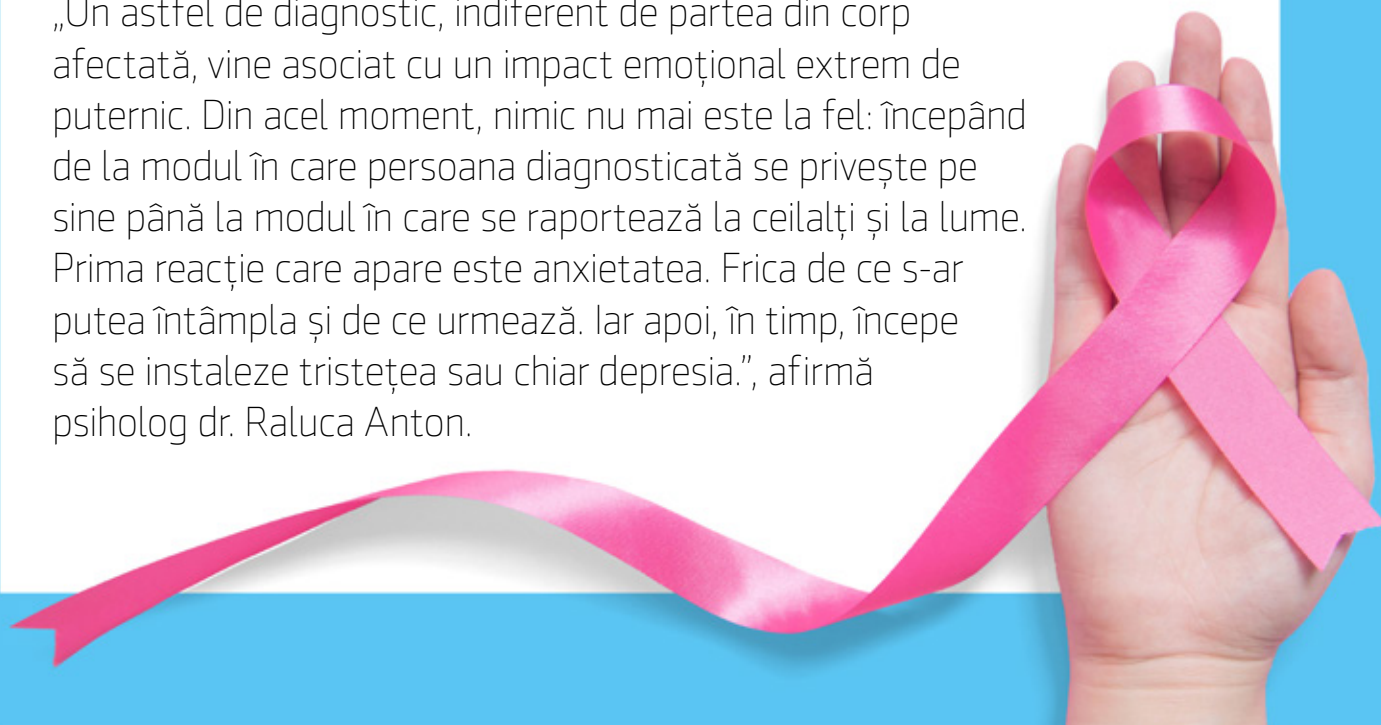
- Este o metodă noninvazivă de screening care durează între 30 și 45 de minute.
- RMN-ul de sân nu înlocuiește mamografia, ci este o metodă de diagnosticare suplimentară, realizată dacă este nevoie de mai multă claritate după ce a fost făcută o mamografie sau o ecografie de sân.

Trei lupte pe care le are de purtat un bolnav de cancer

Pentru unii greu chiar și de pronunțat, un diagnostic de cancer dă startul unei serii de lupte pe care pacientul le are de dus pentru a trece cu bine peste această încercare. Iată trei dintre cele mai dificile.

1. Lupta psihologică

„Un astfel de diagnostic, indiferent de partea din corp afectată, vine asociat cu un impact emoțional extrem de puternic. Din acel moment, nimic nu mai este la fel: începând de la modul în care persoana diagnosticată se privește pe sine până la modul în care se raportează la ceilalți și la lume. Prima reacție care apare este anxietatea. Frica de ce s-ar putea întâmpla și de ce urmează. Iar apoi, în timp, începe să se instaleze tristețea sau chiar depresia.”, afirmă psiholog dr. Raluca Anton.



2. Lupta cu boala și obținerea rapidă a accesului la tratament

Timpul are alt înțeles în lupta cu această boală. Chiar și în cazul pacienților care au fost diagnosticați din timp, boala fiind într-o fază incipientă, și cu atât mai mult în cazul celor care au identificat această problemă de sănătate târziu, timpul și accesul rapid la tratament joacă un rol vital.

În România, 58% dintre femeile diagnosticate cu cancer sunt în stadiile III și IV, în timp ce în statele europene 80% dintre cazuri sunt depistate în stadiile incipiente ale bolii (0, I și II).

Sursa: www.desprecancer.ro

3. Luptă financiară

Acest diagnostic aduce cu sine, inevitabil, și o serie de costuri neprevăzute. De la deplasarea în orașul în care urmează tratamentul, la cazare, la medicamentele necesare după tratamentul primit în cadrul clinicilor, la un regim specific, toate aceste noi costuri pun o presiune puternică asupra pacientului și asupra familiei sale.

Pentru a beneficia de sprijin financiar în cazul unui diagnostic oncologic, una dintre soluții este încheierea unei [asigurări pentru cancer](#).

Adriana Doboș

*diagnosticată cu cancer
de sân la 35 de ani*

*“Nu e niciodată prea devreme să
fii diagnosticată cu cancer de sân.
După cum, nici prea târziu. Dar,
întotdeauna, indiferent de vârsta
la care primești diagnosticul, este
foarte greu. Greu de acceptat, greu
de înțeles, greu de dus. Cel mai
important lucru însă în tot procesul
acesta, în drumul spre vindecare,
este înțelegerea faptului că nu ești
singură. Că poți și este dreptul tău
să pui întrebări, oricâte, să cauți
răspunsuri, oriunde și să ceri păreri
și opinii, întotdeauna avizate, de
la profesioniștii cu experiență în
tratarea și abordarea acestei boli.”*

