



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

DU-TE ÎN CENTRELE GRAL MEDICAL
PENTRU O ECOGRAFIE MAMARĂ GRATUITĂ!

PROGRAMEAZĂ-TE PE:
WWW.INVINGEMCANCERUL.RO

cuprins



- 4 amazoana care a învins cancerul
- 8 10 metode de prevenire
- 10 ce trebuie să știi
- 10 semne și simptome
- 12 calendar de examinare a sânilor
- 12 autoexaminarea sânilor
- 15 diagnosticarea cancerului de sân
- 17 tratamentul cancerului de sân
- 18 latura psihologică

amazoana care a învins cancerul

Corpul unei femei trece prin diverse schimbări lună de lună, unele sesizabile, altele mai puțin sesizabile, în funcție de organismul fiecăreia. Putem spune același lucru și despre sânii unei femei, aceștia suferind o serie de modificări, poate deseori asociate cu menstruația, însă orice modificare senzația de greutate, apariția unor noduli etc trebuie tratată cu foarte mare atenție, conducându-ne spre cabinetul unui medic de specialitate.

Cancerul mamar este cea mai frecventă formă de cancer la femei și, din păcate, din ce în ce mai multe femei și din ce în ce mai tinere se confruntă cu această boală.

O poveste, dar și o lecție de viață, ne este prezentată mai jos de către Livia Moldovan, o femeie care a trăit experiența cancerului de sân.

Le spun tuturor femeilor să nu ignore primele semne. Corpul îți transmite niște semnale de care trebuie să ții cont. Dacă aș fi luat în seamă pielea ca de portocală, senzația ciudată în sâni, aș fi realizat că ceva

Livia Moldovan din Bistrița-Năsăud, farmacistă de profesie, a înființat "Asociația femeilor bolnave de cancer de sân și col uterin" – Clubul Amazoanelor Bistrițene – după ce a fost diagnosticată cu cancer la sân. Dacă vrei să iei legătura cu membrele asociației le poți contacta la amazoanelebistritene@yahoo.com

nu este în regulă. Într-o zi era exact de ziua mea de naștere m-am trezit cu o greutate în sâni. Aceștia erau mai mari, fierbinți și plini de noduli. Am zis că nu este nimic grav și că se poate trata. Am mers la medic după câteva luni, trimisă de fata mea, care pe atunci era studentă la Medicină. Aveam 47 de ani,

trei copii studenți și simțeam că mai am de făcut foarte multe lucruri pe acest pământ. Trimisă de către medic la Cluj-Napoca, am descoperit că am cancer în stadiul II.

După această veste urâtă, a urmat operația. Imediat ce m-am trezit, primul lucru pe care l-am făcut a fost să-mi pipăi sânul drept și am simțit doar bandajele. De abia atunci am fost conștientă că am cancer. Am adormit din nou. Psihicul meu era la pământ, eram îngrijorată și foarte speriată de tot ce mi se întâmpla. Am făcut câteva ședințe de chimioterapie, iar o perioadă de câteva luni mi-a fost foarte rău.

“eram foarte speriată de ce mi se întâmpla”

M-a schimbat mult această experiență. Nu știu cum să exprim cât mai bine în cuvinte, dar am devenit mai egoistă, parcă voiam ca toți din jurul meu să aibă grijă de mine. Am avut momente de slăbiciune, când îi spuneam soțului că am să mor. și știți ce-mi zicea? Că el poate să moară și mâine, dintr-un motiv oarecare. Acest răspuns mă bloca și mă făcea să uit momentul de slăbiciune”, povestește Livia.

cancerul de sân

Cancerul mamar reprezintă cea mai frecventă formă de cancer întâlnită la femei, cu o incidență în România de 7929 cazuri noi pe an și o mortalitate de 3101 decese anual (Globocan 2008).

Prevenirea cancerului mamar începe cu propriile obiceiuri sănătoase—cum ar fi menținerea unui stil de viață activ, limitarea consumului de alcool și o dietă sănătoasă. Există posibilitatea ca o dietă sănătoasă, la care se adaugă exercițiul 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 predispoziția genetică, sunt extrem de importante.

10 metode de prevenire

1 **Evitați să deveniți supraponderală.** Obezitatea crește riscul de cancer mamar după menopauză, perioada când incidența acestei afecțiuni este maximă.

3 **Faceți mișcare în fiecare zi.** Studiile au arătat că efortul fizic reduce riscul de cancer mamar cu 10-30%.

2 **Hrăniți-vă sănătos.** Mâncați cât mai multe fructe, legume, cereale integrale și consumați cât mai puține băuturi carbogazoase și grăsimi. Proteinele se pot obține din piept de pui și pește, renunțați la carnea de porc.

4 **Consumați alcool cu moderație sau deloc.** Băuturile alcoolice cresc riscul de cancer mamar.

- 5 Evitați "terapia de substituție hormonală".** Dacă totuși trebuie să luați hormoni pentru a "îmblânzi" simptomele menopauzei, evitați 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.** Pe lângă alte efecte negative, fumatul o perioadă îndelungată este asociat cu un risc crescut al cancerului mamar.
- 8 Hrăniți-vă la sân copilul.** Mamele care își hrănesc bebelușul la sân cel puțin un an au un risc mult mai scăzut de a dezvolta cancer mamar.
- 9 Participați la sondaje și campanii.** care implică prevenția cancerului mamar.
- 10 Faceți sport.** Exercițiul fizic este asociat cu un risc scăzut al bolii.

ce trebuie să știi

- cancerul de sân apare la femei din ce în ce mai tinere;
- în ultimii ani, numărul deceselor a scăzut simțitor;
- apariția unui nodul nu este un semn de cancer, dar trebuie investigat; 8 din 10 noduli la sân sunt benigni;
- de cele mai multe ori, simptomele apar în stadiul destul de avansat al bolii;
- 70% dintre cazurile de cancer mamar sunt descoperite prin autoexaminare;
- femeile cu implant cu silicon nu sunt mai expuse riscului de cancer, dar trebuie să efectueze anual o mamografie pentru că este dificil de depistat o eventuală transformare a celulelor;
- cancerul mamar în stadiul 1 sau 2 recidivează în sub 10% din cazuri.

semne și simptome

Este deosebit de importantă cunoașterea semnelor și simptomelor bolii care să atragă atenția femeile 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% dintre cazuri) pentru care se solicită un examen medical al sânului este descoperirea, frecvent accidentală, de către pacienta a unui nodul mamar.
- **durerea** prezentă la nivelul sânilor, deși un simptom rar la debut (8% dintre cazuri), este cel de-al doilea motiv de prezentare la consult (20% dintre cazuri).
- **modificări cutanate**: pielea de deasupra nodulului este înroșită, îngroșată, cu pori dilatați (aspect de “coajă de portocală”), aderentă de nodul.
- **apariția unei adâncituri pe pielea sânului**, 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 nodului** cu volum mărit, duri, uneori dureroși.
- **în puține cazuri, cancerle mamare sunt total asimptomatice.**

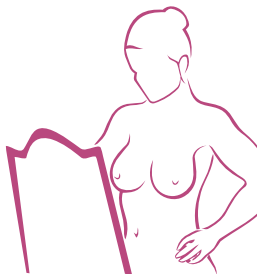
calendar de examinare a sânilor

	20-39 ani	40-50 ani	peste 50 ani
Autoexaminare	o dată pe lună	o dată pe lună	o dată pe lună
Examinare clinică	o dată la 3 ani	o dată pe an	o dată pe an
Mamografie		o dată la 2 ani	o dată pe an

autoexaminarea sânilor

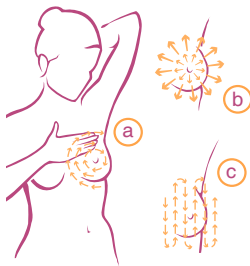
Este modul cel mai rapid pentru a depista orice fel de schimbare apărută în ceea ce privește starea de sănătate a sânilor și, mai ales, este cea mai la îndemână metodă pentru prevenirea cancerului de sân.

După cum știi, 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 faci această examinare, pe cât posibil, în aceeași zi a lunii.



Începe prin a-ți privi sânii în oglindă ținând amândouă mâinile pe șolduri. Apoi ținând amândouă mâinile ridicate.

Trebuie să urmărești orice fel de modificare apărută în forma sau dimensiunea sânilor o excrescență pe sân, schimbări ale aspectului pielii de pe sân—încrețitură, gropiță, roșeață, aspect de “coajă de portocală”, rețracția mamelonului.

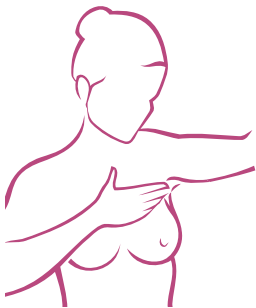


Pentru palpare folosește vârful degetelor, ținând degetele întinse. Presiunea trebuie să fie suficient de puternică pentru a simți și zonele profunde.

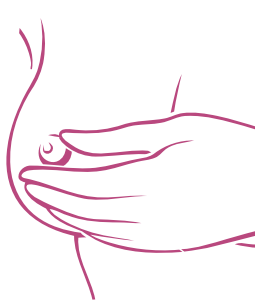
Pentru a fi sigură că nu îți va scăpa ceva neobservat, mișcările trebuie să fie cât mai diverse: concentrice (a), radiale (b) și de sus în jos (c). La palpare nu vei întâlni aceeași consistență la ambii sâni.



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.



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 nodulilor limfatici.



Controlează și mamelonul. Trebuie să fii atentă la apariția unor eczeme sau iritații, dacă este tumefiat, dacă a început să crească în altă direcție decât cea de până atunci, dacă începe să devină retractat, dacă apare o încrețitură, schimbare a texturii sau culorii mamelonului, dacă există scurgeri din mamelon. Nu este recomandat să încerci să "mulgi" sau să storci mamelonul.



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.

diagnosticarea cancerului de sân

Nu în toate cazurile cancerul este fatal. Tratamentul cancerului a fost îmbunătățit enorm în ultima vreme și mii de oameni sunt vindecați în fiecare an. Totuși un

“*diagnosticarea timpurie este vitală*”

cancer mai puțin extins este mult mai ușor de tratat, decât unul avansat sau metastazat. În concluzie, diagnosticarea timpurie este vitală, fiind dependentă de prezentarea la medic odată cu apariția primelor simptome sau semne de boală.

Diagnosticul de cancer trebuie confirmat. Suspiciunea de cancer o ridică anamneza, examenul clinic, examenele imagistice și de laborator. Examinarea clinică completă acordă o mare atenție verificării ganglionilor limfatici periferici, dar mai ales a celor regionali tumorii. Confirmarea și certitudinea diagnosticului de cancer este dată de examenul anatomopatologic. Această procedură poate fi efectuată fie prin biopsie, fie prin examinare citologică, ceea ce înseamnă că o parte a tumorii se examinează la microscop.

Cele mai comune metode de depistare a cancerului mamar includ:

- **Autoexaminarea sânilor** – O procedură simplă pentru detectarea nodulilor mamari. Majoritatea nodulilor sunt benigne, dar cel puțin unul din 10 noduli va fi de natură neoplazică. Dacă depistați vreun nodul, contactați medicul cât mai repede posibil.
- **Examinarea clinică a sânilor** – Aceasta constă în examinarea de către medic a sânelor și a axilei pentru depistarea nodulilor sau altor formațiuni anormale.
- **Mamografia** – Este o radiografie mamară care poate adesea depista tumori care sunt prea mici pentru a putea fi palpate de medic.
- **Ecografia** – Folosirea de ultrasunete pentru a genera o imagine a glandei mamare.
- **Biopsia** – Prelevarea și examinarea sub microscop a unei probe de țesut pentru a se depista existența celulelor canceroase.
- **Rezonanța magnetică nucleară (RMN)** - Oferă o imagine tridimensională a glandei mamare și poate fi mai exactă în detectarea anumitor anomalii.

Când medicul suspectează un cancer mamar care s-a răspândit în organism (a metastazat) poate recomanda teste suplimentare care includ:

- **Computer tomografia** – care redă imagini detaliate ale organelor și structurilor din torace, abdomen și pelvis;
- **Scintigrafia osoasă** – pentru a depista metastazele osoase;
- **Computer tomografia sau RMN cerebral** – pentru depistarea metastazelor cerebrale.

tratamentul cancerului de sân

Tratamentul cancerului de sân este un tratament personalizat, multimodal în funcție de caracteristicile tumorii, stadiul clinic și preferințele pacientului.

Tipurile de tratament ale cancerului de sân pot fi:

1

Chirurgical
curativ, paliativ sau
de urgență

2

Radioterapeutic
utilizează radiații
ionizante

3

Medical
chimioterapie și
hormonoterapie

4

Terapia biologică țintită
cu anticorpi monoclonali

Tratamentul cancerului mamar este de obicei combinat: chirurgical, medicamentos și radioterapeutic.

După tratamentul inițial, la o parte din paciente poate apărea recidiva bolii (recidiva locală sau la distanță – metastazare).

În aceste cazuri, terapia este din nou personalizată, pacienții reluând tratamentul în funcție de recidivă sau locul metastazei, de tratamentele anterioare și de caracteristicile tumorii fiecărui pacient.

Iatura psihologică

Cercetătorii susțin că groaza provocată de aflarea diagnosticului, precum și stresul din timpul tratamentului foarte dur, cum ar fi operația sau chimioterapia, precum și alte probleme neașteptate, cum este renunțarea la locul de muncă, lasă sechele extrem de grave, scrie The Telegraph.

Medicii au urmărit evoluția a 331 de paciente cu cancer, dintr-un spital din Grecia și au descoperit că 45% dintre acestea sufereau de sindromul stresului posttraumatic (PTSD), chiar și la trei ani după aflarea diagnosticului și începerea tratamentului.

“Știind că pacientele cu cancer mamar sunt predispuse la PTSD, medicii vor trebui să creeze un plan de asistență pentru paciente, care să ia în calcul toate aspectele bolii”, spun cercetătorii de la Universitatea Panteion, din Atena, care recomandă medicilor să fie extrem de atenți și la nivelul de stres al pacientelor, în timpul tratamentului.

50%

Medicii au descoperit că aproape jumătate dintre pacientele cu cancer mamar suferă și de sindromul stresului post-traumatic.

Centrele Gral Medical

1. Clinica de Diagnostic Gral București

Str. Traian Popovici (Fostă Unității), nr. 79–91,
sector 3

Tel: 021 323 00 00 (02)

Mobil: 0724 242 259

2. Clinica Gral Medical Colentina București

Șos. Ștefan cel Mare, nr. 19–21, sector 2
(în incinta Spitalului Colentina)

Tel: 021 317 83 95

Mobil: 0730 025 818

3. Clinica OncoFort Ploiești

Piața Eroilor, nr.3

Tel: 0244 516 331

4. Clinica OncoFort Pitești

Str. Victoriei, nr. 17

Tel: 0311 000 199

5. Clinica OncoFort Focșani

Str. Bucegi, nr.28, Focșani

Tel: 0311 000 201

6. Clinica OncoFort Craiova

Str. Brestei, Nr.3

Tel: 0311 000 200, 0351 442 419

Mobil: 0771 594 383, 0771 520 636

Campanie de informare cu privire la cancerul la sân,
derulată de Federația Asociațiilor Bolnavilor de Cancer



Cu sprijinul

