



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instituția Națională de Cercetare și Dezvoltare în Oncologie

Cancerul DE SÂN DEPISTAT LA TIMP POATE FI vindecat!

CONTROALELE PERIODICE

MAMOGRAFIA

și participarea la
PROGRAMELE DE SCREENING

ÎȚI POT SALVA VIAȚA!



Pentru tine!

Material informativ realizat de Institutul Oncologic "Prof. Dr. Ion Chiricuță"
Cluj-Napoca în parteneriat cu Institutul Național de Sănătate Publică.





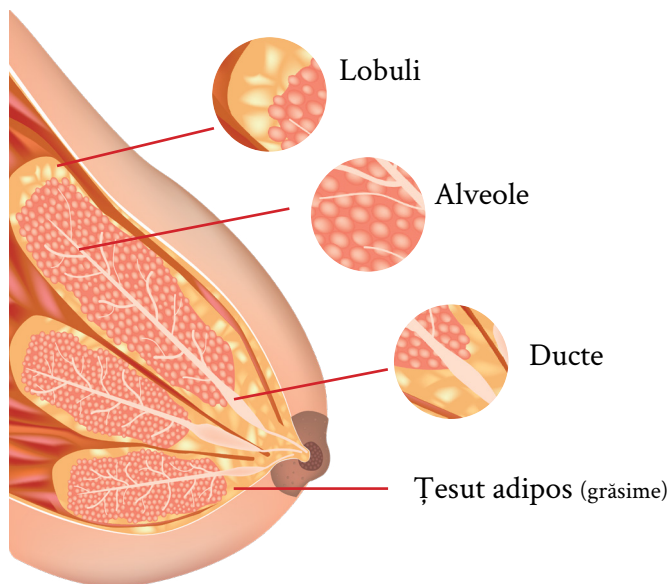
CE ESTE cancerul de sân?

Este tipul de cancer care se formează în țesuturile sânelui, de regulă în ducte (tuburile care transportă laptele către mamelon) sau în lobuli (glandele care produc laptele).

Cancerul de sân se poate răspândi în afara sânelui prin vase de sânge și vase limfatice.

Când cancerul de sân se răspândește în alte părți ale corpului înseamnă că a fost metastazat.

Apare atât la femei cât și la bărbați, deși la bărbați este un tip de cancer foarte rar întâlnit.



CARE SUNT TIPURILE cancerului de sân?

Cancerul de sân are un **stadiu preclinic** (când femeia nu simte nici o modificare la nivelul sânilor) și un **stadiu clinic** (când modificările la nivelul sânilor sunt palpabile). Există două etape în dezvoltarea cancerului de sân.

CANCERUL NON-INVAZIV (in situ)

Este cancerul care **nu a depășit** structura în care a apărut (duct, lobul).

Acesta tip de cancer se împarte în două categorii:

Carcinom ductal in situ (CDIS)

Este cancerul care apare în ducte.

Carcinom lobular in situ (CLIS)

Este cancerul care apare în lobuli.

CANCERUL INVAZIV

Este acel cancer care **a depășit** structura în care a apărut inițial (duct, lobul) cu invazia țesutului mamar din jur.

Acesta tip de cancer se împarte în două categorii:

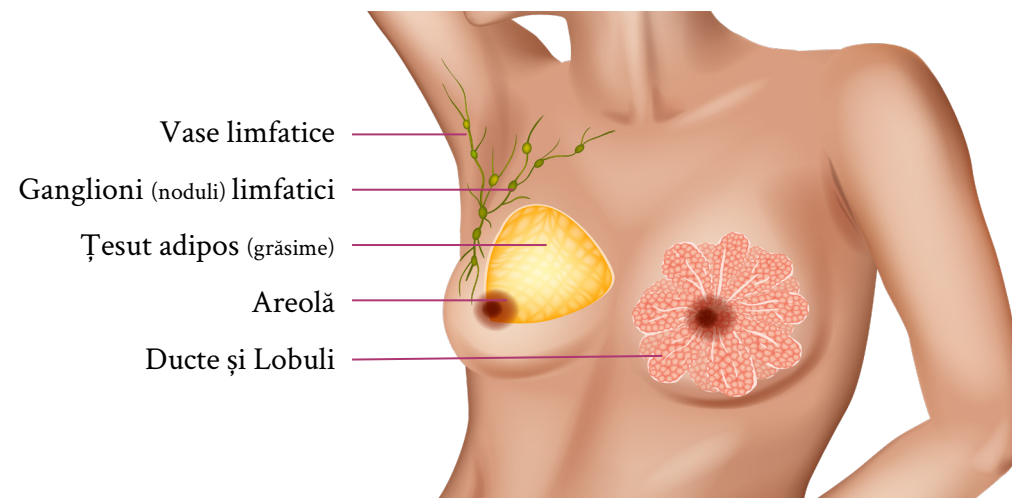
Carcinomul ductal invaziv (CDI)

Este cancerul care începe în ductele mamare și apoi se răspândește în țesuturile din structura sânelui.

** Acesta este cel mai întâlnit tip de cancer mamar.*

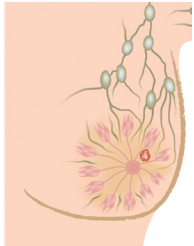
Carcinomul lobular invaziv (CLI)

Este cancerul care apare și se dezvoltă în lobuli dar tind să se răspândească spre alte zone ale corpului.





CARE SUNT STADIILE cancerului de sân?

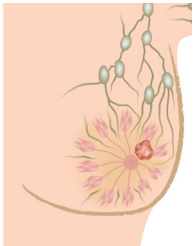


Stadiul 0 (carcinom în situ)

Celulele anormale sunt concentrate în canalul în care au apărut inițial.

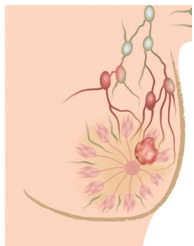
Stadiul 1

Tumora are mai puțin de 2 cm în diametru iar mici grupări de celule canceroase pot fi regăsite și în ganglionii limfatici.



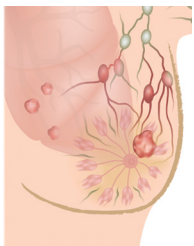
Stadiul 2

Tumora fie este mai mică de 2 cm și s-a răspândit deja la ganglionii limfatici axilari, fie are un diametru între 2 și 5 cm, dar nu s-a răspândit la ganglionii limfatici axilari.



Stadiul 3 - Tumora poate avea orice dimensiune, dar s-a extins:

- » către peretele toracic și/sau pielea sânelui
- » către cel puțin 10 ganglioni limfatici axilari
- » către ganglionii limfatici din apropierea sternului și a claviculei.

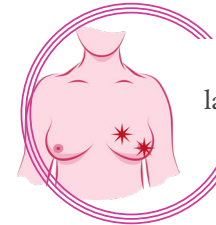


Stadiul 4

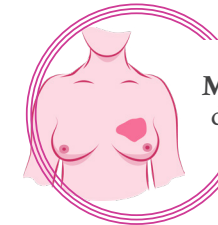
Tumora s-a extins la alte organe, cel mai frecvent la oase, plămâni, ficat și creier. Aceste tumori se numesc metastaze.

CARE SUNT

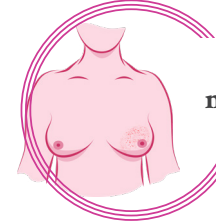
SEMNELE și SIMPTOMELE cancerului de sân?



Durere
la nivelul sânelui și a
mamelonului.



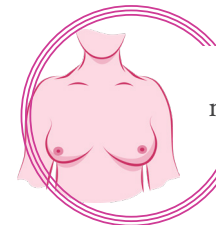
Modificări ale pielii
de la nivelul sânelui.



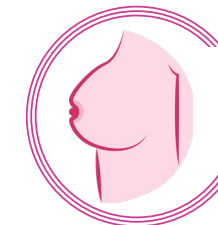
**Exfolierea
mamelonului sau a
pielii de pe sân.**



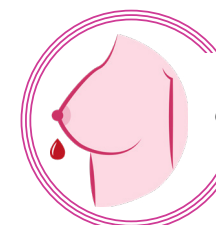
Umflătură
în zona axială.



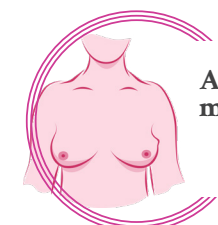
**Schimbări în
mărimea, forma sau
aspectul unui sân.**



**Un mamelon
inversat.**



**Secreție clară sau
cu urme de sânge a
mamelonului.**



**Apariția unui nodul
mamar** (zonă de țesut
îngroșat la nivelul
sânelui).

Care este situația cancerului de sân în România?

Cancerul de sân reprezintă o problemă majoră de sănătate publică în România, reprezentând prima cauză de mortalitate din totalul tipurilor de cancer întâlnite la femei.



1.389 de femei cu vârsta cuprinsă între **50-69 ani** care mor din cauza cancerului de sân.

* Acestea reprezintă **16,7%** din totalul cazurilor de cancer.

ANUAL
în România se
înregistrează

303 de femei cu vârsta cuprinsă între **15-49 ani** care mor din cauza cancerului de sân.

* Acestea reprezintă **19,7%** din totalul cazurilor de cancer.

9.629 cazuri noi de cancer de sân **3.378** decese cauzate de această boală

ZILNIC
în România se înregistrează

26 cazuri noi de cancer de sân

9 decese cauzate de această boală

CE ESTE SCREENINGUL cancerului de sân?

Screeningul cancerului de sân reprezintă testarea periodică la intervale regulate a tuturor femeilor din grupa de vârstă la risc (50-69) pentru a detecta prezența cancerului. Toate femeile trebuie să fie informate de către specialiști despre cele mai bune opțiuni de screening.

Deși screeningul cancerului de sân nu poate preveni apariția lui, poate ajuta la depistarea precoce a acestuia, și astfel este mai ușor de tratat.

Discutați cu medicul dumneavoastră despre testele de screening pentru cancerul de sân care vi se potrivesc și când ar trebui făcute acestea.

În România, screeningul mamografic se recomandă a fi efectuat între 50 și 69 ani iar în cazul în care rezultatul este negativ se recomandă repetarea acestuia la 2 ani.

În cazul în care există în familie cazuri de cancer de sân sau sunt prezente simptome specifice cancerului de sân, este recomandat să vă adresați medicului dumneavoastră cât mai repede posibil.

MAMOGRAFIA POATE FI EFECTUATĂ ÎN URMĂTOARELE CAZURI:

- > ca metodă de screening la femeile fără simptome, pentru a depista cancerul de sân în faza incipientă;
- > dacă există istoric familial de cancer de sân sau ovarian;
- > pentru a evalua simptomele precum dureri, scurgeri mamelonare, noduli palpabili, etc.
- > pentru monitorizarea unei anomalii găsite la o mamografie precedentă.



CE ESTE MAMOGRAFIA?

Mamografia este o examinare radiologică SPECIALĂ a sânilui, care ajută la detectarea modificărilor la nivelul structurii acestuia.



- Poate fi utilizată ca un instrument de screening pentru a detecta cancerul de sân incipient la femeile care nu se confruntă cu niciun simptom;
- Poate fi folosită de asemenea și la diagnosticarea bolilor de sân la femeile care prezintă deja modificări la nivelul sânilui.

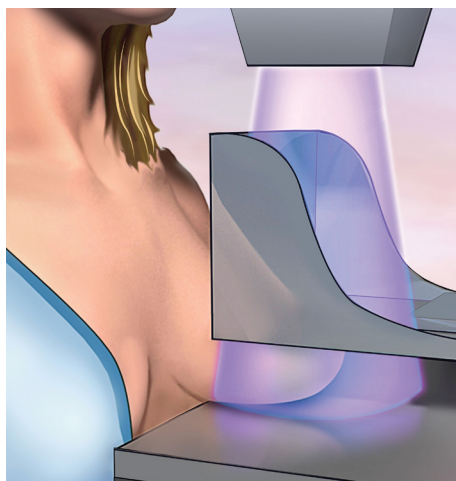
CUM FUNCȚIONEAZĂ PROCEDURĂ?

Cu ajutorul razelor X medicii investighează interiorul organismului femeilor și pot pune diagnosticul în cazul unui traumatism sau a unei boli.

În timpul mamografiei, disconfortul femeilor este, în cele mai multe cazuri, MINIM.

Unele femei cu sâni sensibili pot avea un grad mai mare de disconfort.

Tehnicianul va poziționa sânul pe o platformă a aparatului și-l va comprima ușor cu o paletă specială, cu scopul de a reduce grosimea acestuia pentru o mai bună vizualizare a structurilor anatomice. Această compresie va dura



câteva secunde și poate crea o ușoară senzație de tensiune în sân, care dispare când se decompresă sânul.



CUM AR TREBUI SĂ VĂ PREGĂTIȚI ÎNAINTEA UNEI MAMOGRAFII?

Înainte de a efectua o mamografie discutați cu medicul dumneavoastră dacă aveți probleme la nivelul sânilor. Informați-l cu privire la orice intervenții chirurgicale anterioare la nivelul sânilor, administrări hormonale, antecedente personale ori familiale de cancer de sân. Se recomandă ca în timpul procedurii să nu existe urme de pudră de talc, deodorant sau loțiune în zona sânilor și a axilelor. Acestea pot apărea pe

mamografie ca pete de calciu și pot compromite calitatea imaginii. Dacă ați mai efectuat mamografii în trecut, prezentați-vă cu ele pentru a beneficia de un rezultat comparativ.

UNDE POT FACE O MAMOGRAFIE ȘI CU CINE POT VORBI DACĂ AM ÎNTREBĂRI?

Medicul de familie, ginecologul sau asistentul medical comunitar sunt în măsură să-ți ofere toate informațiile de care ai nevoie.

CINE INTERPRETEAZĂ REZULTATELE?

Un medic radiolog, special instruit pentru a supraveghea și a interpreta examenele de radiologie și imagistică, va analiza imaginile și va trimite un raport semnat la medicul de specialitate. Acesta este cel care va discuta rezultatele cu dumneavoastră.

În unele cazuri vor fi necesare investigații suplimentare, deoarece interpretarea mamografiei poate fi dificilă, sânul arătând diferit de la femeie la femeie, iar în unele cazuri imaginea poate fi compromisă din diferite motive.

Ce înseamnă o mamografie NORMALĂ?



O mamografie normală înseamnă că nu sunt necesare alte investigații suplimentare.

Continuă să îți faci mamografiile la intervalele de timp recomandate de medicul specialist!

Ce înseamnă o mamografie ANORMALĂ?



O mamografie anormală **NU înseamnă neapărat cancer de sân**, ci mai degrabă un semn de alarmă pentru efectuarea unor investigații suplimentare.

CARE SUNT FACTORII DE PROTECȚIE?



SARCINA

Sarcina are un efect protector durabil.

Femeile care nasc înainte de 20 de ani au un risc înjumătățit de a dezvolta cancer mamar, față de femeile care au avut prima naștere după vârsta de 35 de ani.



ALĂPTATUL

Femeile care alăptează au un risc mai scăzut de a dezvolta cancer de sân, mai ales dacă au avut primul copil la o vârstă mai tânără.

Cu cât alăptați mai mult, cu atât riscul este mai redus



ACTIVITATEA FIZICĂ

Activitatea fizică, chiar și câteva ore pe săptămână, scade riscul de apariție a cancerului de sân cu 20%, deoarece:

- ajută la menținerea unei greutate corporale sănătoase;
- întăresc sistemul imunitar;
- menține echilibrul hormonal;
- oferă un beneficiu mental și ameliorează stresul.



ALIMENTAȚIA

Se estimează că am putea evita aproape unul din zece cazuri de cancer doar printr-o alimentație echilibrată.

EVITAȚI consumul de grăsimi, zaharuri, carbohidrați.

Consumul acestora crește riscul de dezvoltare a cancerului, riscul fiind aproape dublu față de femeile care evită aceste alimente.

CONSUMAȚI lactate, fibre, fructe și legume.

Lactatele au un efect protector datorită conținutului ridicat de calciu.

Ele sunt bogate în antioxidanți și sărace în grăsimi saturate.

Fructele și legumele conțin mulți antioxidanți (cum ar fi vitaminele A, C, E și seleniul), iar aceștia previn deteriorarea celulelor.

Este recomandat un consult de rutină o dată la cel mult doi ani, mai ales după vârsta de 50 de ani.

CARE SUNT FACTORII DE RISC?



VÂRSTA

Pe măsură ce femeile înainteză în vârstă, crește riscul de cancer mamar.



GENELE

Mutațiile anumitor gene moștenite de la părinți cresc riscul apariției cancerului de sân.



ISTORICUL FAMILIAL

Dacă aveți în familie o rudă de gradul întâi care a avut cancer de sân sau cancer ovarian aveți un risc mai mare să suferiți de această boală și dumneavoastră.



TERAPIE CU HORMONI POST-MENOPAUAZA

Femeile care fac terapie hormonală, care combină estrogen și progesteron, pentru a trata semnele și simptomele menopauzei au un risc crescut de a dezvolta cancer de sân.



OBEZITATEA ȘI SUPRAPONDERALITATEA

Aceste două stări cresc riscul de cancer de sân, mai ales după instalarea menopauzei.



FACTORII HORMONALI ȘI ISTORICUL PERSONAL

Estrogenul, hormonul sexual feminin este principalul „vinovat”.

Riscul de a dezvolta un cancer de sân crește dacă suntem expuse la cantități mai mari sau un timp mai îndelungat la acest hormon. De aceea, riscul este crescut la femeile care au avut prima menstruație la vârste mai mici de 12 ani sau la femeile la care menopauza s-a instalat la vârste mai mari de 55 de ani.

Femeile care nu au avut copii sau care au născut primul copil după vârsta de 30 de ani au, de asemenea, un risc mai mare de a face cancer de sân.



RADIOTERAPIA SÂNULUI ÎN COPILĂRIE SAU ADOLESCENȚĂ

Persoanele care au fost tratate prin radioterapie în copilărie sau adolescență au un risc mai mare de a dezvolta cancer de sân la maturitate.



CONSUMUL DE ALCOOL ȘI FUMATUL

Cele două fenomene cresc riscul de apariție a cancerului de sân.



Codul European împotriva cancerului



Nu fumați!

Nu utilizați nici o formă de tutun.



Evitați expunerea exagerată la soare

în special în cazul copiilor.
Utilizați produse de protecție solară.
Nu utilizați aparate de bronzat.



Eliminați fumatul acasă!

Sprijiniți politicile în favoarea interzicerii fumatului la locul de muncă.



La locul de muncă respectați

instrucțiunile privind sănătatea și securitatea în muncă pentru a vă proteja de substanțele cancerigene.



Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală sănătoasă.



Aflați dacă sunteți expuși iradierilor

cu niveluri ridicate de radon în locuința dumneavoastră.

Luați măsuri pentru a reduce nivelurile ridicate de radon.



Fiți activ fizic în viața de zi cu zi!

Limitați perioadele de timp petrecute stând așezat.



Pentru femeii:

Alăptarea reduce riscul de cancer al mamei; dacă puteți, alăptați-vă copilul.

Terapia hormonală de substituție (THS) crește riscul apariției anumitor tipuri de cancer. Limitați utilizarea THS.



Adoptați o dietă sănătoasă!

Consumați din abundență cereale integrale, leguminoase, legume și fructe.

Limitați alimentele bogate în calorii (alimente cu conținut crescut de grăsimi sau zahăr) și evitați băuturile îndulcite.

Evitați carnea procesată; limitați carnea roșie și alimentele cu un conținut ridicat de sare.



Asigurați participarea

copiilor dumneavoastră la programele de vaccinare pentru:

- Hepatita B (pentru nou-născuți)
- Virusul Papiloma Uman (HPV) pentru fete.



În cazul în care consumați alcool de orice fel, limitați-vă consumul!

Pentru prevenirea cancerului este mai bine să nu beți alcool deloc.



Participați la programele

organizate de screening pentru cancer:

- colorectal (la femeii și bărbații)
- mamar (la femeii)
- de col uterin (la femeii).

Informații suplimentare puteți găsi pe pagina noastră www.pentrutine.eu și Facebook - **Pentru Tine** sau la adresa de e-mail - info@pentrutine.eu