

**Luni 05**  
↑28°C | ↓18°C  
Soare, nori

**Marti 06**  
↑27°C | ↓18°C  
Soare, ploale

**Miercuri 07**  
↑26°C | ↓17°C  
Soare, ploale

**Joi 08**  
↑19°C | ↓15°C  
Soare, ploale

**Vineri 09**  
↑22°C | ↓13°C  
Soare, ploale

**Sâmbătă 10**  
↑21°C | ↓11°C  
Soare, nori

**Duminică 11**  
↑22°C | ↓10°C  
Soare, nori

**MESAJUL SPECIALIȘTILOR, ÎN ZIUA LUPTEI ÎMPOTRIVA CANCERULUI DE SÂN**

# Cancerul de sân se tratează cu succes, dacă este descoperit la timp

Ziua de 1 octombrie este dedicată, anual, luptei împotriva cancerului de sân. Deși suntem în plină pandemie de coronavirus, ziua a fost marcată și anul acesta, cu scopul creșterii gradului de conștientizare a bolii. Poate mai mult decât oricând, experții au pus accent în special pe importanța informării asupra acestei maladii, dar și a faptului că această boală poate fi învinsă cu ajutorul programelor preventive.

„Prevenția în Sănătate este foarte importantă, dar în oncologie poate face diferența. Cancerul de sân se poate trata cu succes în multe cazuri dacă se descoperă boala la timp. Cancerul de sân este cel mai frecvent cancer la femei din întreaga lume. Ministerul Sănătății consideră că este nevoie de educație, informare și prevenție continuă și consecventă în domeniul oncologic. Au fost făcuți pași importanți, dar trebuie să se conștientizeze necesitatea unui efort comun, a unui parteneriat comun pentru identificarea de soluții și direcții prioritare în vederea inițierii și îmbunătățirii programelor naționale de depistare și tratament oncologic”, spun specialiștii Ministerului Sănătății.

## Unitățile medicale de profil, dotate cu aparatură modernă

În cadrul unui proiect al Ministerului Sănătății, sunt finanțate acțiuni de achiziție echipamente cum ar fi: aparatură de laborator necesară derulării acțiunilor de screening/aparatură de evaluare a leziunilor incipiente mamare: mamografe, ecografe, puncție/biopsie asistată, aparatură specifică confirmării leziuni laborator anatomie-patologică, suport informatic de telemedicină pentru dublă citire cu arbitraj, suport informatic pentru bazele de



date, unități mobile, sistem informatic de stocare a imaginii etc., dar și acțiuni de sprijinire a femeilor, în special a celor diagnosticate în programul de screening pentru cancerul de sân. Numai anul trecut au beneficiat de screening pentru cancerul de sân, peste 30.000 de femei.

## Peste 3.500 de românce mor anual din cauza acestei maladii

Cancerul mamar este cel mai frecvent dintre toate tipurile de cancer la femei. Potrivit specialiștilor Institutului Oncologic București, aproape 6.000 de cazuri noi de cancer de sân sunt diagnosticate anual în România. Din păcate, însă, cele mai multe femei care suferă de această boală ajung la medic destul de târziu, adică în stadiul II sau III al bolii, când șansele de reușită a tratamentului scad semnificativ. Dacă ar fi descoperit la timp, adică în faza de debut, cancerul de sân ar fi o boală care s-ar trata cu succes. Cele mai recente date prezentate de Organizația Mondială a Sănătății pentru România arată că peste 3.500 de femei mor anual din cauza cancerului de sân, ceea ce înseamnă 1,56% din totalul deceselor. Așa se face că această afecțiune

este pe locul 7 în topul cauzelor de mortalitate de la noi, după afecțiuni cardiace, atac cerebral, cancer de plămâni, boli ale ficatului, afecțiuni respiratorii și hipertensiune. Mai mult, același studiu arată că în țările cu un PIB mic și mediu pe cap de locuitor, cum este și cazul României, cancerul de sân alături de cancerul de col uterin reprezintă principala cauză de deces la femeile peste 30 de ani.

## Pont! Mișcarea previne cancerul de sân

Exercițiile fizice le ajută pe reprezentantele sexului frumos să evite îmbolnăvirea prin cancer la sân, arată un studiu realizat de cercătorii americani. O jumătate de oră de efort fizic efectuat zilnic produce schimbări majore în metabolismul estrogenului. „Studiul nostru este primul de acest gen care arată că exercițiile fizice influențează modul în care corpul nostru descompune estrogenul pentru a produce mai mulți metaboliți buni care scad riscul de cancer la sân”, explică Mindy Kurzer, profesor la Universitatea din Minnesota. Astfel, se obține un indice de masă corporală mai bun și o funcție cardiovasculară îmbunătățită semnificativ.

## Poți avea o predispoziție spre a dezvolta boala dacă:

- Ai avut sau ai femei în familie care au suferit ori suferă de cancer la sân;
  - Ai avut sau ai femei în familie care au suferit ori suferă de cancer ovarian;
  - Ai o mutație genetică a genei BRCA;
  - Ai făcut biopsii care au arătat modificări precanceroase.
- Discută cu medicul specialist tot ce trebuie să știi despre prevenirea și abordarea terapeutică!

## HOROSCOPO

WWW.ZODIACCOOL.RO

### BERBEC 21.03 - 20.04



Spune da propunerilor pe care le vei avea în această săptămână, pentru că vei primi câteva care nu sunt de refuzat! Ești în atenția tuturor și vei fi văzut ca un lider, cel mai probabil datorită șarmului tău irezistibil. Ceva te face să te comporți diferit cu toată lumea.

### TAUR 21.04 - 21.05



Ești capricios și puțin sunt capabili să-ți între în voie. E o perioadă bună de a-ți face planuri noi și pentru a acorda mai multă atenție nevoilor tale sufletești, dar și pentru a studia pe îndelete relațiile din preajma ta. Se îmbunătățesc veniturile profesiei și nu numai.

### GEMENI 22.05 - 21.06



Multă lume va dori să-ți vorbească. Însă emoționalitatea și subiectivismul sunt accentuate, deci fii prudent și evită discuțiile ample. Se pot relua teme sau activități vechi. Gândurile tale sunt îndreptate spre câștiguri și investiții, dar ar fi bine să amâni semnarea actelor.

### RAC 22.06 - 22.07



Pasiunea intensă pe care o simți și se pare tot mai greu de suportat și rezisti cu greu tentației de a-ți lua persoana iubită să plecați în vacanță. La serviciu șefii îți impun noi atribuții și putem spune că, astfel, vei reveni cu picioarele pe pământ și te vei apleca spre problemele cotidiene.

### LEU 23.07 - 22.08



Ești meditativ în această săptămână. Ceilalți te vor privi uimiți, însă cu puțin efort și bunăvoință vei reuși să depășești orice situație ivită. Cert este că, în ciuda a tot, te vei simți bine, dar nu forța nota. Chiar dacă îți revine pofta de viață și îți crește nivelul energiei, ocupă-te de priorități!

### FECIOARĂ 23.08 - 21.09



Te vei lăsa influențat de cei din jur în ceea ce privește modul de a-ți trăi viața ceea ce îți va strica buna dispoziție. Ar fi indicat să le spui că știi și singur ce te face fericit, altfel o vei lua pe o cale greșită. Încearcă să ai mai multă grijă de tine, să mănânci mai sănătos și să te odihnești mai mult.

### BALANȚĂ 22.09 - 22.10



Vei avea zile în care parcă te vei simți copleșit de gândurile ciudate care-ți trec prin minte, iar acest lucru nu face decât să te concentrezi mai greu la sarcinile de serviciu. Partea bună este că reușești să treci cu bine de unele probleme familiale și să te declari mulțumit de rezultate.

### SCORPION 23.10 - 21.11



Vei fi inspirat și te vei angaja în proiecte pe termen lung, având determinarea să le și duci până la capăt. Este un moment prielnic, așa că mergi înainte cu încrederea că vei face un salt înfrunzător. Lasă un pic prietenii deoparte și gândește-te doar la tine și la familia ta.

### SĂGETĂTOR 22.11 - 20.12



Este posibil să primești bani, fie salariul, o primă, fie cineva drag îți oferă drept cadou o sumă consistentă sau un favor deosebit care compensează cumva o cheltuială importantă. Tentația cumpărăturilor este mare și ar trebui să fii foarte cum-pătat. Sunt șanse de pierderi.

### CAPRICORN 21.12 - 19.01



Apar unele responsabilități care îți vor da puțin peste cap viața socială. Starea de spirit te va face să fii activ și dornic de aventură, ceea ce te va ajuta să cunoști persoane fascinante și locuri noi. Vei fi pus în situația de a lua o decizie care va avea consecințe majore în viața ta.

### VĂRSĂTOR 20.01 - 18.02



Ar fi cazul să ai grijă pe ce și cât cheltuiești. Optimismul și dorința de a explora tot felul de orizonturi sunt unele din punctele tale forte săptămâna aceasta. Instinctul natural te va determina să faci o mișcare potrivită legată de viața ta de familie. Gestionezi orice situație.

### PEȘTI 19.02 - 20.03



Vei constata că independența profesională îți aduce rezultate surprinzătoare. Ai șansa de a crea un mediu de afaceri extrem de productiv. Aproape că orice activitate ai desfășura, nivelul de interacțiune va fi crescut. În plus, vei avea senzația că ești mereu în centrul atenției.

## Sfaturi utile

- Evitați să deveniți supraponderal! Creșterea în greutate peste limitele normale predispune la dezvoltarea celulelor canceroase, după menopauză,
- Renunțați la consumul grăsimilor! O dietă bogată în fructe și legume, pui, pește și produse lactate care au un conținut scăzut de grăsimi reduce foarte mult riscul apariției maladii. Dulciurile fine sunt, de asemenea, factori favorizanți,
- Nu consumați alcool! S-a demonstrat că neoplazmul mamar este strâns legat și de consumul băuturilor pe bază de alcool,
- Nu folosiți terapie hormonală de substituție după menopauză,
- Lunar, faceți autoexaminarea sânilor,
- Mergeți o dată pe an la specialist pentru un examen clinic al sânilor,
- Până în 40 de ani, faceți câte o ecografie mamară în fiecare an,
- După vârsta de 40 de ani, mergeți anual la medic pentru o mamografie.