



SFATURILE pentru femei

Atenție, doamnelor!

Puteți avea o predispoziție spre a dezvolta boala dacă ați avut sau aveți în familie femei care suferă sau au suferit de această maladie, aveți o mutație genetică a genei BRCA sau ați făcut biopsii care au arătat modificări precanceroase. Indiferent de situație, discutați cu medicul specialist tot ce trebuie să știți despre prevenirea și abordarea terapeutică. Iată câteva sfaturi care v-ar putea ajuta să preveniți acest tip de cancer!

✓ Evitați să deveniți supraponderați! 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 maladiei. Dulciurile fine sunt, de asemenea, factori favorizanți;

✓ Nu consumați alcool! S-a demonstrat că neoplasmul mamar este strâns legat și de consumul băuturilor pe bază de alcool;

✓ Nu folosiți terapie hormonală de substituție după menopauză;

✓ Lunar, faceți auto-examinarea 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.

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 cercetătorii 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.



Mesajul medicilor, în luna de luptă împotriva cancerului de sân

“Are nevoie de tine. Vorbește cu ea!”

Luna octombrie a fost, peste tot în lume, luna dedicată luptei împotriva cancerului de sân. Pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la această boală, specialiștii și asociațiile de pacienți atenționează, din nou, asupra importanței campaniilor de informare, a prevenției și a programelor de screening, care pot salva vieți.

La nivel global, cancerul de sân este cea mai frecventă localizare malignă în rândul femeilor, potrivit Globocan. Se situează pe locul 5 ca și cauză de deces prin cancer în populația mondială, în rândul femeilor (15%). Peste 30% din totalul femeilor diagnosticate cu cancer sunt femei cu cancer de sân, scrie site-ul www.iocn.ro. Cancerul de sân este, așadar, cea mai frecventă formă de cancer întâlnită la femei (reprezentând un sfert din toate cazurile), și a doua ca frecvență, dacă luăm în considerare ambele sexe. "În anul 2020, se estimează că la nivel mondial aproape 2,26 milioane de femei au fost diagnosticate cu cancer de sân. Dintre acestea, puțin peste jumătate din cazuri au apărut în țări mai puțin dezvoltate. Totuși, incidența (numărul de cazuri noi diagnosticate în fiecare an) este de pildă de aproape 4 ori mai mare în Belgia (cu peste 112 cazuri diagnosticate din 100.000 persoane) decât în Africa Centrală (32 din 100.000). Cancerul de sân apare mai frecvent în țări bogate, industrializate. Vestea bună este că în aceleași țări, metodele moderne de diagnostic precoce și tratament au scăzut mortalitatea, dar cancerul de sân rămâne a doua cauză de deces prin cancer la femei, după cancerul pulmonar. În țările mai puțin dezvoltate, cancerul mamar este principala cauză de deces. În România, ne aflăm la mijlocul acestui spectru, cu o incidență anuală estimată de 65 de cazuri noi (din 100.000 persoane). Dacă ne referim la prevalență (numărul total de cazuri noi și vechi), cancerul de sân reprezintă peste un sfert din toate



cancerul la femei în țara noastră", menționează siteul canceruldesan.ro.

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 maladie 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.

Pentru a veni în sprijinul femeilor, anul acesta, luna de luptă împotriva cancerului de sân a re-adus în prim-plan un program destinat doamne-

lor. "Are nevoie de tine. Vorbește cu ea!" este o campanie de prevenție a cancerului mamar, aflată la a treia ediție, dezvoltată de Societatea Română de Chirurgie și Ginecologie Oncologică, Institutul Oncologic Cluj-Napoca, Federația Asociațiilor Bolnavilor de Cancer, Asociația IMUNIS, cu participarea Universității Tehnice din Cluj-Napoca și cu sprijinul Roche. Medici renumiți și supraviețuitoare ale cancerului de sân explică pe platforma online canceruldesan.ro ce trebuie făcut pentru a depista din timp cancerul de sân. Cum se pune diagnosticul, când se începe tratamentul și în ce constă acesta, ce este programul de screening și cum se desfășoară, sunt întrebări la care doritoarele găsesc răspunsuri accesând această platformă.

Spitalele de profil sunt dotate cu aparatură modernă pentru diagnosticare precoce

"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 can-

cer la femei din întreaga lume. Ministerul Sănătății consideră că este nevoie de educare, 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. 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 confirmare 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 în anul 2019 au beneficiat de screening pentru cancerul de sân, peste 30.000 de femei.

