



O femeie care face lunar acest lucru va ști foarte bine cum arată sânul ei și atunci poate depista orice modificare apărută.

Timpul cel mai recomandat pentru autoexaminare este la 7-10 zile după încheierea ultimului flux menstrual, când sânii sunt mai puțin tumefiați sau sensibili.

UNDE TREBUIE SĂ MERG PENTRU UN CONTROL MEDICAL PENTRU DEPISTAREA CANCERULUI DE SÂN?

Este bine să vă prezentați la medicul de familie care știe foarte bine și antecedentele de boală pe care eventual le aveți, și istoricul familial de cancer dacă acesta există. În acest fel medicul de familie poate stabili dacă aveți factori de risc și decide în funcție de aceștia și de examenul clinic dacă este necesar un consult la medicul specialist oncolog.

În cazul apariției unor noduli nedureroși/dureroși, ce trebuie să fac? Unde mă pot adresa pentru confirmarea diagnosticului în cazul în care s-a constatat o modificare la nivelul sânelor?
Trebuie să vă prezentați cât mai rapid la medicul de familie care vă va îndruma mai departe la un specialist dacă este cazul.



MAI MULTE INFORMAȚII:

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ COVASNA

520023 Sfântu Gherorghe

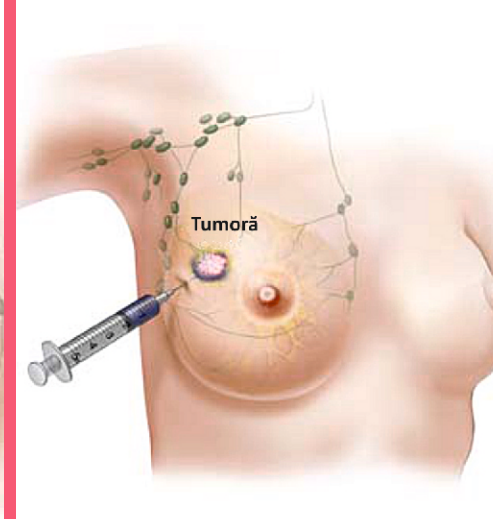
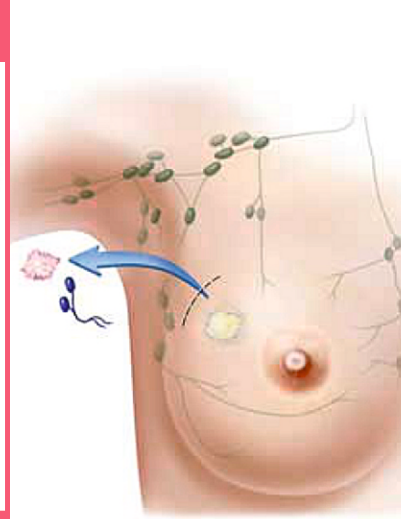
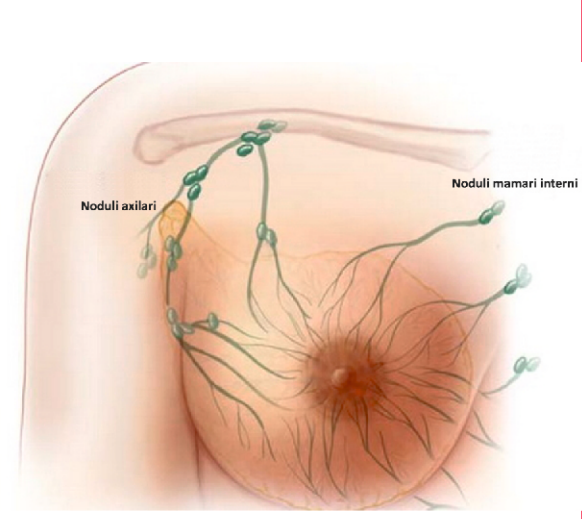
Str. Gődri Ferenc nr.12

COMPARTIMENTUL PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII

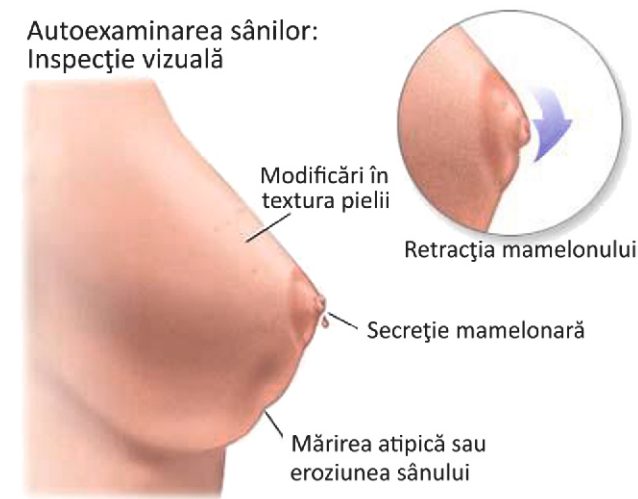
Tel.: 0267-351398

E-mail: dsp@dspcovasna.ro

Web: www.dspcovasna.ro



Autoexaminarea sânilor:
Inspecție vizuală



CARE SUNT CAUZELE, FACTORII DE RISC PENTRU APARIȚIA CANCERULUI SÂN?

- Rudă de grad I cu cancer de sân, mai ales dacă este bilateral și apărut înainte de menopauză;
- Primul ciclu precoce (<12 ani) și menopauza tardivă (>55 de ani);
- Prima naștere >40 de ani sau absența nașterilor;
- Expunerea la radiații;
- Alcoolul;
- Dieta bogată în grăsimi;
- Obezitatea.

CARE SUNT SEMNELE ȘI SIMPTOMELE CANCERULUI DE SÂN?

- Cel mai frecvent (>80% din cazuri) - nodul mamar nedureros;
- Indurație (întărire) a sânelui;
- Secreție mamelonară, eroziuni, sau retracția mamelonului;
- Ganglioni palpabili în axilă;
- Edem al pielii în "coajă de portocală" - în stadii avansate;
- Mici noduli violacei pe suprafața sânelui - în stadii avansate.

CARE SUNT PRIMELE SEMNE DE ALARMĂ ALE CANCERULUI DE SÂN?

- Apariția unui nodul și/sau adenopatie axilară (ganglioni palpabili în axilă);
- Secreție mamelonară;
- Eroziune superficială a mamelonului;
- Creștere de volum a sânelui cu roșeață, căldură locală și durere.

CUM POATE FI DEPISTAT CANCERUL DE SÂN DE CĂTRE FEMEIE FĂRĂ AJUTORUL UNUI MEDIC?

- a apărut o tumoră, un ganglion, sau o secreție mamelonară;
- pielea sânelui nu mai arată la fel ca înainte;
- o porțiune din sân s-a îngroșat sau s-a întărit.

CUM SE FACE AUTOEXAMINAREA SÂNELUI?

Primii trei pași se concentrează asupra formei și aspectului sânelui

Pasul 1: Se face inspecția sânelor în fața oglinzii, cu brațele de-a lungul corpului.

Se insistă asupra unor aspecte neobișnuite, cum ar fi o zonă proeminentă, retracția pielii, mărirea în volum a

sânelor, orice modificare în aspectul unui nerv. Se verifică existența unei scurgeri mamelonare, a unor modificări în poziția și aspectul mamelonului.

Pasul 2: Cu mâinile ridicate deasupra capului, se examinează sânii în oglindă, urmărindu-se aceleași obiective ca la pasul 1. Se prind palmele la nivelul umerilor și se presează, căutându-se aceleași modificări.

Pasul 3: Cu mâinile pe șolduri, se apasă puternic și se inspectează sânii. Se înclină ușor corpul spre oglindă, și se urmărește apariția oricărei proeminențe sau depresiuni cutanate. Următorii pași urmăresc modificările de consistență ale sânelui

Pasul 4: Cu brațul stâng ridicat și mâna stângă pe ceafa, se examinează sânul stâng folosind mâna dreaptă. Cu degetele întinse, începând de la marginea externă, se presează ferm în cercuri mici, mișcându-se în jurul sânelui în cercuri din ce în ce mai mici până când se atinge mamelonul. Se stoarce ușor mamelonul pentru a vedea dacă apare vreo scurgere. Trebuie acordată atenție zonei dintre sân și axilă, precum și zonei axilare. E important să se examineze fiecare parte a sânelui. Se repetă procedura pentru sânul drept.

Pasul 5: În poziția culcat, cu brațul stâng sub cap și cu o pernă sau un prosop sub umărul stâng, se examinează sânul stâng cu mâna dreaptă, folosindu-se aceeași mișcare circulară descrisă mai sus. Se inversează procedura, folosind mâna stângă pentru sânul drept.