

Cancerul mamar la bărbați

Știați că... ?

- Deși este o patologie predominant întâlnită la femei, cancerul mamar se regăsește și în rândul bărbaților cu o incidență de aproximativ 1% din totalul cancerelor de sân
- Acesta se manifestă similar cu cel întâlnit la femei, însă la bărbați se întâlnesc mult mai des receptorii hormonali, fiind de cele mai multe ori un cancer hormonosensibil
- Principalii factori de risc ai cancerului de sân la bărbați sunt dezechilibrele hormonale, obezitatea, expunerea prelungită la radiații ionizante

Semne și simptome

- Formațiuni ale sanului sau axilei dure, dureroase sau nu
- Durere la nivelul sanului
- Modificări cutanate precum îngroșarea tegumentului, eritem, dilatarea porilor și apariția ulceratiilor tegumentare
- Modificarea morfologiei sanului (marime/contur/consistență)
- Retractiva mamelonului
- Mamele orientate asimetric

Metode de prevenție

- Evitați pe cât posibil factorii predispozanți pentru această patologie precum consumul de alcool, fumatul și sedentarismul.
- Incorporați în dieta zilnică cât mai multe legume și fructe precum și carnea de pește sau pui
- Rămâneți informat cu privire la patologie pentru a nu rata unul din semnele sau simptomele acesteia.
- Practicați periodic autoexaminarea sanului în vederea detectării unor eventuale tumori

RECOMANDARE:

Prezentați-vă anual la control la medicul curant sau în cazul apariției oricărei simptomatologii menționate anterior

Campania **ZILELE ROZ** este organizată de Asociația OncoPacienților PHOENIX București
Realizată cu sprijinul: **Dr Scăunașu Răzvan și Dr Miu Daniel**

 ISP Focșani

 NOVARTIS



ASOCIAȚIA OncoPacienților "PHOENIX"

ASOCIAȚIA OncoPacienților PHOENIX

Tel: 0724 262 882
Email: ioanacrst@yahoo.com; ioana.cristea@aminvincancerul.ro
Site: www.aminvincancerul.ro
Facebook: Asociația OncoPacienților Phoenix

Ia atitudine să învingem!

Ia atitudine să învingem!



**Asociația OncoPacienților
PHOENIX**

organizează

1 - 31 Octombrie

“Zilele Roz”

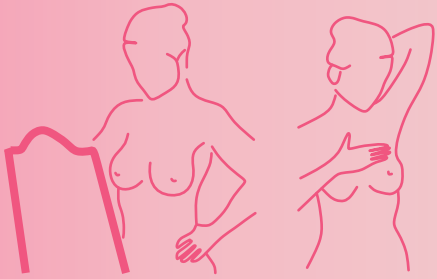
campanie dedicată prevenției
CANCERULUI MAMAR LA BĂRBAȚI ȘI FEMEI

ACȚIUNI DE:

- * marcare 1 octombrie - Ziua Mondială de Luptă împotriva Cancerului la Sân
- * distribuire materiale informative și autoexaminarea zonei sânilor la femei și bărbați
- * informare de conștientizare a importanței prevenției cancerului la sân
- * educație și simulări de depistare a schimbărilor apărute, de prevenire cancer sân
- * screening mamar prin oferire de ecografii mamare, gratuite, la tinere
- * sprijiniri privind gratuități la proteze cu suport personalizate, limfedem, și prin Artterapie, stil de viață, altele

Campania **ZILELE ROZ** este organizată de Asociația OncoPacienților PHOENIX București
Realizată cu sprijinul: **Dr Scăunașu Răzvan și Dr Miu Daniel**
ASOCIAȚIA OncoPacienților PHOENIX | www.aminvincancerul.ro

Autoexaminarea sanilor



Incepe prin a-ti privi sanii in oglinda tinand amandoua mainile pe solduri. Apoi tinand amandoua mainile ridicate.

Trebuie sa urmaresti orice fel de modificare aparuta in forma sau dimensiunea sanilor, schimbari ale aspectului pielii de pe san, aspect de coaja de portocala, retractia mamelonului.

Pentru palparea foloseste varfurile degetelor, tinand degetele intinse. Presiunea trebuie sa fie suficient de puternica pentru a simti si zonele profunde.

Pentru a fi sigura ca nu iti va scapa ceva neobservat, miscarile trebuie sa fie cat mai diverse: concentrice (a), radiale (b) si de sus in jos (c). La palparea nu vei intalni aceeasi consistenta la ambii sani.



Apoi examineaza-ti sanii si culcata. Intinde-te si aseaza-ti o perna sub umar apoi aseaza-ti bratul sub cap, cu cealalta mana incepe sa iti palpezi sanul folosind aceleasi miscari.



Controleaza si mamelonul. Trebuie sa fii atenta la aparitia unor eczema sau iritatii, daca este tumefiat, daca a inceput sa creasca in alta directie decat cea de pana atunci, daca incepe sa devina retractat, daca apare o cuta, schimbarea texturii sau culorii mamelonului, daca exista scurgeri din mamelon. Nu este recomandat sa incerci sa mulgi sau sa storci mamelonul.

Este modul cel mai rapid pentru a depista orice fel de schimbare aparuta in ceea ce priveste starea de sanatate a sanilor si mai ales este cea mai la indemana metoda pentru prevenirea cancerului de san

Dupa cum stiti perioada menstruatiei aduce cu sine unele modificari in ceea ce priveste starea sanilor, de aceea autoexaminarea sanilor trebuie facuta dupa perioada menstruatiei, cand sanii nu mai sunt tensionati si este bine sa faci aceasta examinare pe cat posibil in aceeasi zi a lunii

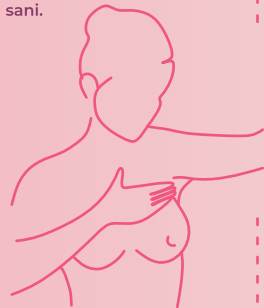


De asemenea poti sa iti examinezi sanii cand faci dus. Sanii sunt relaxati iar pielea alunecoasa de la sapun sau sampon te va ajuta foarte mult sa observi sanul si de aici eventualele modificari aparute in consistenta lui.

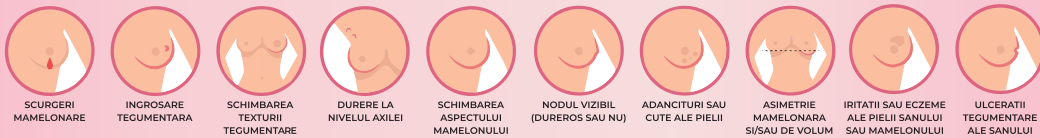
Semne/Simptome

Unul dintre cele mai importante semne in cancerul de san, este aparitia unui nodul fiind de asemenea si motivul principal de prezentare la medic (aprox 70% dintre cazuri), acesta este descoperit de cele mai multe ori accidental prin autoexaminarea sanilor.

Durerea desi este un simptom mult mai rar intalnit mai ales in cazurile incipiente (aprox 8%) este al doilea motiv de prezentare la medic (aprox 20% din cazuri)



Tinand mana intinsa, palpeaza zona laterala a sanului si apoi zona axilei (subrat). Aici trebuie sa se observe orice fel de umflatura neobisnuita a subratului, orice fel de inflamare sau marire a nodulilor limfatici.



Campania **ZILELE ROZ** este organizată de Asociația OncoPacienților PHOENIX București
Realizată cu sprijinul: **Dr Scăunașu Răzvan și Dr Miu Daniel**
ASOCIATIA OncoPacientilor PHOENIX | www.aminvinscancerul.ro

1 Octombrie

Ziua Mondiala de Lupta Impotriva Cancerului la San



Ce trebuie sa stii:

- cancerul de san apare si la femeile tinere
- menarha (prima menstra) precoce si menopauza tardiva sunt factori de risc pentru cancerul de san
- depistat la timp cancerul de san, diagnosticat si tratat corect, poate fi vindecat
- aparitia unui nodul nu este un semn de cancer, dar trebuie investigat; 8 din 10 noduli la nivelul sanului sunt benigni
- de cele mai multe ori, simptomele apar in stadiul destul de avansat al bolii
- 70% din tumorile mamare sunt descoperite prin autoexaminare
- femeile cu implant de silicon nu sunt mai expuse riscului de cancer de san, dar trebuie sa efectueze anual control, deoarece este mai dificil de depistat

Metode de preventie

1 Prezentati-va periodic la medicul curant, mai ales in cazul in care prezentati oricare din simptomele mentionate anterior, efectuati testele recomandate de acesta pentru categoria de varsta in care va aflati

4 Nu fumati. Printre numeroasele efecte nocive ale fumatului se numara si cresterea incidentei cancerului mamar, o femeie fumatoare are un risc cu aproximativ 25% mai mare de a dezvolta cancer mamar comparativ cu o femeie nefumatoare de-a lungul vietii

2 In cazul femeilor care au nascut, alaptatul este un factor protectiv, de asemenea sarcina sub varsta de 30 ani duza la termen si multiparitatea protejeaza impotriva cancerului mamar

5 Evitati pe cat posibil consumul de alcool, acesta fiind corelat cu o rata mai mare a incidentei cancerului mamar, un consum de sub 10g de alcool pe zi fiind ideal.

3 Mancati sanatos. Incercati sa aveti in dieta dumneavoastra cat mai multe fructe, legume, cereale integrale si consumati cat mai putine bauturi carbogazoase si grasimi.

6 Practicati cu regularitate autoexaminarea sanului, aceasta fiind cea mai simpla si la indemana metoda de a decela eventualele tumori ale sanului

7 Mentineti o greutate in limite normale. Obezitatea creste riscul de cancer mamar mai ales dupa menopauza, aceasta fiind perioada cu incidenta maxima de aparitie, un indice de masa corporala intre 18 si 25 fiind ideal

Campania **ZILELE ROZ** este organizată de Asociația OncoPacienților PHOENIX București
Realizată cu sprijinul: **Dr Scăunașu Răzvan și Dr Miu Daniel**
ASOCIATIA OncoPacientilor PHOENIX | www.aminvinscancerul.ro