

### CANCERUL DE SAN - PREVENIRE SI DEPISTARE

#### ***Evaluarea riscului de cancer la san***

Fiecare femeie risca sa aiba cancer de san.

Femeilor le place sa se gandeasca la cancerul de san mai ales atunci cand sunt sanatoase.

Dar unele femei vor face cancer de san in decursul vietii. Cancerul de san poate fi depistat precoce. Depistarea precoce creste sansele de vindecare.

Iti poti mari sansele de depistare precoce cunoscand riscurile si lucrând cu doctorul tau pentru a le reduce.

#### ***Care sunt factorii de risc?***

Chiar daca nu poti controla anumiti factori de risc de cancer de san, exista anumite moduri de viata care te pot ajuta sa reduci aceste riscuri.

### ***Mentinand o greutate optima a corpului tau.***

In special pentru femeile dupa menopauza, a fi supraponderala determina o crestere a riscului. Studiile arata ca, avand mai mult tesut gras, se poate mari nivelul de estrogen la femeie si deci creste probabilitatea de a avea cancer la san.

Urmareste aceste instructiuni pentru a-ti mentine greutatea la nivel optim:

### ***Fa miscare***

Studii recente arata chiar si ca o activitate fizica moderata poate micsora riscul de cancer la san.

### ***Mananca sanatos.***

Micsoreaza ratia de alimente bogate in grasimi saturate sau grasimi hidrogenate.

Alege mese mai usoare si mananca mai putina carne rosie.

Mananca multe fructe proaspete si legume. Acestea au proprietati antioxidante care ar putea ajuta la prevenirea cancerului.

### ***Limiteaza alcoolul.***

Consumul de alcool este clar legat de marirea riscului de cancer de san. Comparate cu femeile ce nu consuma alcool, acelea care consuma o bautura alcoolica pe zi au un risc putin mai ridicat. Femeile ce consuma de la 2 la 5 bauturi alcoolice pe zi au un risc cu 50% mai mare decat acelea care nu beau alcool.

Se recomanda limitarea consumului de alcool.

### ***Vorbeste cu medicul tau.***

Daca ai un risc ridicat de cancer de san, medicul ti-ar putea prescrie medicamente pentru reducerea riscului.

### **Se recomanda examene regulate**

Pe langa faptul ca este important de cunoscut si de evaluat riscul cancerului de san, trebuie sa urmezi aceasta lista de examene medicale pentru a te ajuta sa depistezi devreme orice anomalitati la nivelul sanilor.

### ***Autoexaminarea lunara.***

Daca ai peste 20 de ani, examineaza-ti sanii o data pe luna.

Trebuie sa te obisnuiesti cu forma si felul sanilor tai si anunta-ti medicul daca observi orice schimbare.

Nu-ti examina sanii mai des de o luna intrucat aceasta ar putea reduce capacitatea de a observa o schimbare graduala.

Acest lucru se face in fata oglinzii cu mina opusa sanului examinat.

Se ridica bratul de pe partea sanului si cu cealalta mana se palpeaza usor sanul de sus in jos si cu miscari circulare in toate cadranele si inclusiv axila.

Daca se simt formatiuni cu consistenmta mai dura si care la palpare dor atunci trebuie sa te adresezi medicului de familie.

### ***Examinare anuala la medic.***

Fa-ti examinare clinica la medicul tau cel putin o data pe an, de la varsta de 20 ani.

### ***Mamografie cat mai devreme.***

Prima mamografie ar trebui facuta la 35 de ani.

Apoi, dupa varsta de 40 de ani, trebuie facuta annual.

Daca ai sub 40 de ani si antecedente in familie de cancer de san sau ai alte griji in privinta riscului, vorbeste cu medicul tau cand sa incepi sa-ti faci mamografie.

Daca ai un risc sporit de a face cancer de san din cauza antecedentelor in familie, vorbeste cu medicul tau despre examene suplimentare.