



Află
că ești bine!

AVON

Campania împotriva cancerului la sân

www.stopcancerlasan.ro

Implică-te și tu în strângerea de fonduri! Profitul obținut din vânzarea produselor roz intră integral și exclusiv în fondul destinat campaniei împotriva cancerului la sân din România.

Geantă Cumpărături

Poliester PVC
Dimensiuni: 33 X 49 cm
4090 7

40 lei



Etui pentru telefon

Dimensiuni : 7,5 X 11,5 cm
4091 5

15 lei



Portofel Roz

Dimensiuni : 12 x 10,5 cm
% compartimente, închidere
printr-un suport de metal.
0013 3

20 lei



Carnețel Roz

Dimensiuni : 10,5 x 16,5 cm
3603 8

15 lei



Set Roz Pix și creion

0630 4

10 lei



CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE SĂNĂTATEA SÂNILOR

Vârsta contează

Structura sânelui se modifică în timp iar **afecțiunile mamare pot apărea oricând.**

Istoricul medical al familiei

Un antecedent în familie ar trebui să te facă mai atentă. Totuși, **70% dintre femeile diagnosticate cu cancer la sân nu au avut în familie un caz similar.**

Tratamentele hormonale compensatorii și contraceptivele pe bază de hormoni

Deși este un subiect aflat încă în dezbateri, vorbește cu medicul tău despre riscul apariției cancerului la sân în legătură cu utilizarea hormonilor, mai ales dacă există cel puțin un caz de cancer la sân în familia ta.



CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE SĂNĂTATEA SÂNILOR

Lovituri la nivelul sânilor

Dacă te lovești la sân, nu intra în panică. Nu există o legătură dovedită între o lovitură la sân și apariția unor afecțiuni grave. Totuși, nu poți ignora lovitura, iar în cazul în care nu se vindecă, cere părerea unui medic specialist.

Expunerea la soare

Evită expunerea la soare între orele 10-16. Aplică o cremă cu factor de protecție mai mare de 15, cu 20-30 de minute înainte de expunere și reaplică la intervale de 2-3 ore. Chiar dacă stai sub umbrelă, razele ultraviolete trec prin aceasta, iar nisipul le reflectă în proporție de 80%.

Poți afla cu certitudine că ești bine numai dacă mergi regulat la control!



CE POȚI FACE PENTRU A FI SIGURĂ CĂ EȘTI BINE

Depinde numai de tine!

O analiză de rutină, o dată la 1-2 ani

Dacă ai peste 35 de ani, cel mai simplu este să ceri medicului tău de familie o recomandare pentru efectuarea unei ecografii și/sau mamografii.

Dacă ai mai puțin de 35 de ani, poți cere medicului tău să îți facă o examinare clinică a sânilor sau poți merge singură să faci o ecografie mamară care îți poate confirma că ești bine.

Examinarea clinică a sânilor

Aceasta ar trebui să facă parte dintre analizele de rutină pe care le faci o dată pe an. Data viitoare când mergi la ginecolog sau la medicul de familie, poți să soliciți și o examinare a sânilor. Doar ca să afli că ești bine.

Autoexaminează-te o dată pe lună

Este foarte simplu. La început ar putea să îți se pară ușor ciudat, până înveți reperele propriului tău corp. Apoi va deveni un gest foarte firesc care te va ajuta să afli dacă se întâmplă ceva neobișnuit cu sânii tăi. **Află prima că ești bine, în fiecare lună.**

CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE AUTOEXAMINARE

Este ușor de făcut, singură, acasă, fără să te deranjeze nimeni.

Este primul pas pentru a fi sigură că sânii tăi sunt sănătoși.

Când?

După 7 - 14 zile de la prima zi a menstruației, când sânii sunt mai puțin tensionați. Dacă nu mai ai ciclu menstrual, fixează o zi, aceeași în fiecare lună, în care să-ți faci autoexaminarea sânilor. Ar putea fi cifra zilei tale de naștere.

SEMNELE CARE ÎȚI SPUN CĂ TREBUIE SĂ CONSULȚI UN MEDIC

- ↳ Orice umflătură sau îngroșare aflată pe sân, în apropierea sa, sau sub braț.
- ↳ Orice modificare în ceea ce privește dimensiunea și/sau forma sânilor.
- ↳ Schimbări de textură și culoare ale pielii sânilor sau sfârcului.
- ↳ Alte semne că ar trebui să apelezi la consultul unui medic: o coajă sau iritație pe sân sau sfârc, senzație de mâncărime în zona sfârcului, o durere inexplicabilă, fără umflătură.

Nu ignora niciodată o umflătură ori o modificare de textură sau aspect pe care le descoperi la nivelul sânilor. Este foarte posibil să nu fie nimic grav, dar e mai bine să fii sigură.

CUM SE FACE O AUTOEXAMINARE?

1 PRIVEȘTE

Folosește o oglindă. Mai întâi, stai în fața oglinzii cu brațele relaxate pe lângă corp. Privește-te și observă forma și dimensiunea sânilor tăi. Compară sânii între ei. Ești bine, chiar dacă observi că nu sunt identici. Majoritatea femeilor au sânii inegali între ei. Privește-ți apoi sfârcurile. Observă-le direcția și cât sunt de asemănătoare. Apoi privește-ți pielea sânilor. Observă textura și culoarea acesteia. Schimbări în forma și dimensiunea sânilor apar odată cu înaintarea în vârstă. Uită-te la aceleași lucruri cu brațele în diferite poziții - cu palmele în șold sau cu brațele ridicate deasupra capului.

2 SIMTE

În această fază a autoexaminării, reține că anumite umflături sunt normale. Scopul autoexaminării este acela ca tu să te obișnuiești cu țesutul și textura normale ale țesutului mamar. **Pentru a-ți examina sânul drept, așază-te confortabil pe spate.** Pune o pernă sau un prosop sub umărul drept. Îndoiește mâna dreaptă și așază-o lângă tine cu palma în sus, la un unghi de 90°. Această poziție relaxează sânul și îl face mai ușor de examinat.

3

Palpează cu atenție tot sânul și zona din jurul său, folosind vârful degetelor mâinii stângi. Insistă în partea laterală din exteriorul sânilor. Pe măsură ce te autoexaminezi, **mișcă degetele descriind mici cerceulețe**, menținând permanent contactul cu textura sânilor. Dacă vrei ca mâna să alunece mai ușor, poți folosi o loțiune de corp. Te va ajuta să te relaxezi.

CUM SE FACE O AUTOEXAMINARE?

- 4 Pornește de sub braț și mișcă degetele în jos, spre baza sânului, apoi mergi ușor în sus și iar în jos, până când întreaga suprafață a sânului este examinată.
- 5 Palpează toate nivelurile țesutului mamar. La fiecare cerculeț descris cu degetele, schimbă ușor presiunea de apăsare. Execută același cerculeț cu trei presiuni diferite: apasă foarte ușor, apasă un pic mai tare, apasă ca și cum ai încerca să simți ceva în profunzimea țesutului.



CUM SE FACE O AUTOEXAMINARE?

- 6 Examinează-ți axila. Există anumite părți ale sânului tău care se extind până sub braț. Așadar, examinează această zonă ținând brațul drept în poziție relaxată pe lângă corp. Datorită poziției, senzația va fi diferită la palpare.
- 7 Privește-ți cu atenție sfârșul. Dacă observi o scurgere, trebuie să te adresezi unui medic. Unele scurgeri sunt normale, dar cel mai indicat este să fii sigură că ești bine.
- 8 Repetă aceiași pași pentru examinarea sânului stâng.

! Nu ignora niciodată o umflătură ori o modificare de textură sau aspect pe care le descoperi la nivelul sânilor. Este foarte posibil să nu fie nimic grav, dar e mai bine să fii sigură.

CE SUBIECTE SĂ ABORDEZI CU MEDICUL TĂU DACĂ DESCOPERI CEVA NEOBIȘNUIT LA SÂN

- ℳ **Ce ai descoperit** - un nodul, o scurgere, orice modificare la nivelul sânului.
- ℳ **Când ai observat modificarea**, în relație cu ciclul menstrual.
- ℳ **Cum ai observat** - prin autoexaminare, a observat altcineva, ai remarcat întâmplător?
- ℳ **Ai și alte simptome?** Cât de des se manifestă?
- ℳ **Ai mai avut probleme cu sânii?** Ai mai avut noduli? De ce natură erau? Ai suferit operații la nivelul sânului, inclusiv de natură estetică?
- ℳ **Istoricul tău medical.** Ce medicamente iei (inclusiv hormonale, homeopate, contraceptive etc.), sarcini de orice fel, orice altă afecțiune de care ai suferit în trecut sau știi că se manifestă în prezent, chiar dacă aparent nu au nici o legătură.
- ℳ **Dacă există persoane în familia ta care au suferit de vreo boala gravă, de natură malignă.**

Ce va face medicul? Îți va examina vizual sânii, apoi îți va palpa țesutul acestora și axilele. Ajută-l să descopere ce ți s-a părut că este neobișnuit. În urma consultației, medicul îți va pune un prim diagnostic. Fie va constata că ești bine, fie îți va recomanda și alte analize mai concludente sau îți va sugera să menții zona sub observație atentă.

ECOGRAFIA MAMARĂ

Este o metodă non-invazivă de analiză a sânului, cu ajutorul ultrasunetelor, **singura relevantă pentru femeile cu vârsta sub 35 de ani**. În cazul acestora, țesutul glandular mamar este prea dens pentru a se putea obține rezultate concludente despre sănătatea sânilor cu ajutorul mamografiei.

Durează aproximativ 5 minute, **nu doare deloc** și poate fi realizată la cererea ta, fără a avea nevoie de trimitere de la medic. Sigur, varianta cea mai bună este ca ecografia să fie recomandată, în urma unui examen clinic efectuat de medic.

Tehnica examinării ecografice este facilă, se realizează cu ajutorul unei sonde de examinare ecografică pe care se aplică un gel special. Se examinează toată suprafața mamară, inclusiv regiunile axilare, astfel încât să poată fi descoperite eventualele leziuni. Modificările sunt înregistrate fie pe o hârtie specială (fotografie), fie pe un CD, astfel încât la o examinare ulterioară să existe **posibilitatea comparării rezultatelor obținute**.



MAMOGRAFIA

Este o radiografie specială a sânelui, realizată cu ajutorul razelor X, care ajută la **detectarea modificărilor la nivelul structurii sânelui**, cu câțiva ani înainte de apariția unor semne sau simptome detectabile prin examinare clinică sau autoexaminare.

Se face doar la recomandarea medicului, în funcție de istoricul tău medical sau preventiv, în special după vârsta de 40 de ani, când este bine să intri într-un **program de screening mamografic** pentru cancerul de sân. **Este mult mai ușor să previi decât să tratezi.**

Timpul de efectuare a mamografiei este variabil, fiecare expunere durează câteva secunde și se recomandă minim două imagini pentru fiecare sân.



MAMOGRAFIA

S-ar putea să fie o senzație neplăcută. Pentru a reduce disconfortul, este bine să nu faci mamografia imediat după, înaintea sau în timpul menstruației, când există deja un disconfort la nivelul sânelui.

Nu trebuie să te temi de pericolul de iradiere. Factorul de radiație este foarte scăzut și nu crește riscul apariției cancerului la sân.

Mamografia și ecografia sunt două metode imagistice care **se completează**, nu se exclud. Există leziuni care, din cauza densității țesutului glandular mamar, nu pot fi identificate mamografic. Pentru aceste situații examinarea ecografică este recomandată. De asemenea, sunt leziuni la nivelul sânelui care nu pot fi identificate ecografic precum microcalcificările. Pentru aceste situații, mamografia este metoda indicată.

Așadar, este bine să se realizeze ambele investigații, la recomandarea medicului, astfel încât să se reducă riscul existenței unor leziuni nedescoperite.

CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE CANCERUL LA SÂN

- În ultimii ani, numărul deceselor a scăzut simțitor. **Diagnosticat în fază incipientă, poate fi tratat relativ ușor și fără urmări traumatizante.**
- Apariția unui nodul nu este întotdeauna un semn de cancer, dar este un semn care nu trebuie ignorat. 8 din 10 noduli la sân sunt, de obicei, benigni, iar sânul trece prin modificări firești, pe parcursul vieții.
- Cele mai multe leziuni de natură malignă nu dau simptome decât atunci când boala se află în stadiu avansat.
- La fiecare 3 minute, pe Glob, o femeie este diagnosticată cu cancer la sân.
- Ecografia mamară și examenul clinic sunt cele mai simple investigații care te pot asigura că sânii tăi sunt sănătoși.
- 70% din cazurile de cancer la sân sunt descoperite prin autoexaminare.
- Cancerul la sân poate fi depistat cu ani de zile înainte de a se manifesta clinic. Trebuie doar să mergi regulat la control. Nu trebuie să treci singură prin experiența consultului. Ia-ți prietena cea mai bună și mergeți împreună. Așa veți afla amândouă că sunteți bine.



CALENDARUL TĂU PERSONAL PENTRU ÎNGRIJIREA SÂNILOR

Folosește calendarul de mai jos pentru a-ți nota ciclul menstrual și perioada optimă pentru autoexaminare. La fel poți proceda și cu perioada pe care o alegi pentru a face o ecografie și/sau mamografie.

Nu ezita! Dacă nu te simți confortabil cu această idee, fixează aceste date împreună cu prietena ta cea mai bună. Aflați amândouă că sunteți bine!

SEPTEMBRIE 2009	OCTOMBRIE 2009	IANUARIE 2010	FEBRUARIE 2010	MARTIE 2010	APRILIE 2010
L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D
1 2 3 4 5 6	1 2 3 4	1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	
7 8 9 10 11 12 13	5 6 7 8 9 10 11	4 5 6 7 8 9 10	8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14	5 6 7 8 9 10 11
14 15 16 17 18 19 20	12 13 14 15 16 17 18	11 12 13 14 15 16 17	15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21	12 13 14 15 16 17 18
21 22 23 24 25 26 27	19 20 21 22 23 24 25	18 19 20 21 22 23 24	22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28	19 20 21 22 23 24 25
28 29 30	26 27 28 29 30 31	25 26 27 28 29 30 31		29 30 31	26 27 28 29 30
NOIEMBRIE 2009	DECEMBRIE 2009	Mai 2010	Iunie 2010	Iulie 2010	August 2010
L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D
	1 2 3 4 5 6	1 2	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4	1
2 3 4 5 6 7 8	7 8 9 10 11 12 13	3 4 5 6 7 8 9	7 8 9 10 11 12 13	5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15	14 15 16 17 18 19 20	10 11 12 13 14 15 16	14 15 16 17 18 19 20	12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22	21 22 23 24 25 26 27	17 18 19 20 21 22 23	21 22 23 24 25 26 27	19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29	28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30		26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28 29
30		31	28 29 30		30 31
SEPTEMBRIE 2010	OCTOMBRIE 2010	NOIEMBRIE 2010	DECEMBRIE 2010		
L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D	L M M J V S D		
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5		
6 7 8 9 10 11 12	4 5 6 7 8 9 10	8 9 10 11 12 13 14	6 7 8 9 10 11 12		
13 14 15 16 17 18 19	11 12 13 14 15 16 17	15 16 17 18 19 20 21	13 14 15 16 17 18 19		
20 21 22 23 24 25 26	18 19 20 21 22 23 24	22 23 24 25 26 27 28	20 21 22 23 24 25 26		
27 28 29 30	25 26 27 28 29 30 31	29 30	27 28 29 30 31		

Mamografe în București

Spitalul Clinic Filantropia	Str. Ion Mihalache nr. 11-13, sector 1	021 659 3130 021 310 4175
Spitalul Clinic Dr. I. Cantacuzino	Str. Ion Movilă nr. 5-7, sector 2	021 210 7100
Spitalul Clinic de Urgență Sf. Pantelimon	Șos. Pantelimon nr. 340-342, sector 2	021 255 4090
Spitalul Clinic de Urgență	Str. Vitan - Bârzești nr. 13, sector 4	021 318 0519 / 29
Spitalul Clinic de Obstetrică și Ginecologie Prof. Dr. Panait Sarbu	Calea Giulești nr. 5, sector 6	021 316 1281/ 83 / 87/ 88
Spitalul Clinic Universitar de Urgență	Splaiul Independenței nr. 169, sector 5	021 318 6134
Institutul de Endocrinologie Parhon	Bdul. Aviatorilor nr. 34-36, sector 1	021 317 2041
Institutul Oncologic București	Șos. Fundeni nr. 252, sector 2	021 240 3040
Institutul Clinic Fundeni	Șos. Fundeni nr. 252, sector 2	021 240 3040 / 50 / 60
Centrul de diagnostic al afecțiunilor mamare „Renașterea”	Calea Șerban Vodă nr. 211, sector 4	021 335 6871