

Ce este cancerul ?

Corpul uman este format din milioane de celule, grupate în țesuturi și organe. Celulele normale interacționează între ele într-o manieră armonioasă. Atunci când acestea încep să se dividă într-un mod haotic, devin periculoase pentru organism. Dacă mecanismele de apărare ale organismului nu sunt capabile să distrugă aceste celule anormale, numărul lor continuă să crească, formând o **tumoră**. Nu toate tumorile sunt însă canceroase. Există tumori **benigne** (necanceroase) și **maligne** (canceroase). Diferențierea între cele două tipuri de tumori se face prin examinarea microscopică a unei mici probe de țesut recoltată de la nivelul zonei afectate (biopsie). Celulele tumorii benigne nu invadează țesutul înconjurător, deci acestea nu constituie un pericol pentru viață, dar trebuie tratate chirurgical. Tumorile maligne sunt periculoase deoarece, cu timpul, pot invada țesuturile vecine, distrugându-le progresiv. Uneori, celulele se desprind din tumora inițială (primară) și se răspândesc la alte organe prin intermediul fluxului sanguin sau sistemului limfatic. Când aceste celule ajung la nivelul unui nou țesut, ele pot continua să se dividă și să formeze o nouă tumoră numită secundară sau **metastază**.

Care este cauza lui ?

Pentru apariția cancerului la sân nu există un singur factor responsabil, cercetările punând în evidență existența mai multor factori de risc. Prin noțiunea de **risc** se înțelege o probabilitate mai mare decât media de a dezvolta acest tip de cancer. Printre grupurile de femei care prezintă un risc crescut pentru cancerul la sân se regăsesc:

- **femeile care au avut în familie cazuri de cancer la sân (bunică, mamă, soră), chiar dacă acesta a fost diagnosticat după menopauză**
- **femeile care au avut primul ciclu menstrual la o vârstă fragedă, înainte de 12 ani, respectiv cele la care menopauza s-a instalat târziu, după vârsta de 55 de ani**
- **femeile care au avut primul lor copil după vârsta de 30 de ani, sau cele care nu au avut copii**
- **femeile care au avut deja cancer mamar**

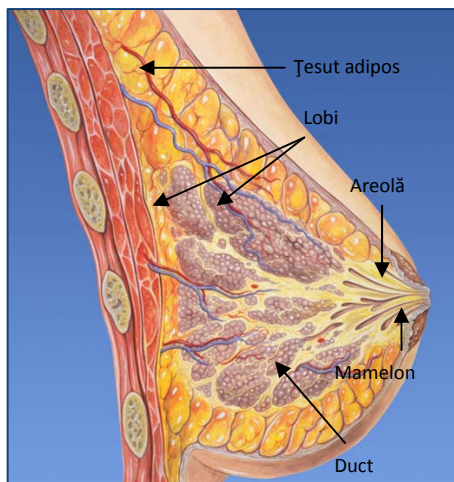
Dintre factorii de risc pentru cancerul la sân ce țin de stilul de viață, cel mai frecvent este amintită alimentația bogată în grăsimi animale, obezitatea, sedentarismul, dar și consumul de alcool și fumatul.

Cum putem reduce riscul ?

Experții estimează că mai mult de 50% din cazurile de cancer de sân pot fi evitate datorită unor îmbunătățiri aduse stilului de viață. Iată câteva sfaturi ce vă pot ajuta să scădeți riscul de apariție al cancerului de sân:

1. Nu fumați și evitați fumul altora.
2. Mâncați sănătos: consumați multe fructe și legume și mai puțină carne roșie. Limitați consumul de alcool.
3. Practicați o activitate fizică regulată. Aceasta vă va ajuta și la menținerea unei greutate corporale adecvate.
4. Protejați-vă de soarele puternic și examinați-vă periodic pielea, raportând medicului vostru eventualele modificări.
5. Urmați recomandările de depistare a cancerului:
 - **autoexaminarea lunară**
 - **examinarea anuală la medic** (începând cu vârsta de 20 de ani).
 - **mamografie precoce**- în cazul în care o membră a familiei prezintă cancer mamar se recomandă ca prima mamografie să fie făcută înainte de 40 de ani, dar după vârsta de 20 ani.
6. În cazul existenței unor afecțiuni la nivelul sânelor- se recomandă urmărirea evoluției acestora.

Anatomia sânelui



Sânul este compus din lobi, ducte (canale înguste care leagă lobii de mamelon), țesut adipos, limfatic și conjunctiv (de legătură). Fiecare sân are între 15 și 20 de lobi, alcătuiți la rândul lor din mai mulți lobuli. Lobulii se termină în zeci de bulbi producători de lapte. Lobii, lobulii și bulbii sunt interconectați prin ducte, care duc spre mamelonul aflat în mijlocul unei zone mai întinse a pielii numite areolă. Prin vasele limfatice circulă limfa (fluid ce conține celule ale sistemului imunitar) spre ganglionii limfatici. Majoritatea ganglionilor limfatici ai sânelui sunt localizați în axilă. Aceștia sunt numiți ganglioni axilari. Sânii sunt rareori de aceeași dimensiune, iar forma lor se modifică pe parcursul unui ciclu menstrual.

Autoexaminarea sânelui

În picioare în fața oglinzii, sau în poziție culcată:

În zilele 5 – 7 după ciclu:
Palpați sânul, cu buricele degetelor de la mâna opusă, prin mișcări circulare continue, sau vertical. Palpați zona mamelonului. Palpați zona de sub axilă

Sub duș:

În zilele 5 – 7 după ciclu:
Ridicați brațul stâng. Cu mâna dreaptă, săpunită, palpați sânul stâng prin mișcări circulare, astfel încât să parcurgeți întreaga lui suprafață. Cu mâna dreaptă palpați-vă sub axila stângă. Efectuați același control și în partea opusă.



Urmăriți apariția unor eventuale modificări, sau formarea unor nodule. Pentru eventuale modificări: Contactați neapărat medicul de familie la cea mai mică modificare constatată.

TOTUL PENTRU SĂNĂTATE

CANCERUL LA SÂN

o boală?
un handicap?
sau pur și simplu o teamă?



pentru că

- putem schimba,
- putem reduce,
- avem dreptul la viață!

Realizatori: Panea Mirela-Daniela
Tudor Adelina-Maria

Prof.coord.: Faur Mariana

Colaboratori:

Grupul de Suport al Bolnavelor cu Cancer de San "Dorința" - Al Asociația OncoHelp

Dr. Nicolaescu-Guliță Camelia

Budriș Cosmin - "Liceul de

Arte Plastice" Timișoara

Timișoara 2010