

Luna de conștientizare cu privire la cancerul de sân

Luna de conștientizare cu privire la cancerul de sân, celebrată în octombrie, în fiecare an, aduce în atenție cancerul mamar, patologie care poate să apară la femeile de orice vârstă, chiar dacă nu au nici un factor de risc.

! Cel mai mare număr de cazuri se înregistrează în rândul femeilor cu vârsta cuprinsă între 50 și 69 de ani. Conform statisticilor, aproximativ 11.43% dintre cazurile de cancer de sân din Europa, apar la femei cu vârsta sub 44 de ani; 54% apar la vârsta de 45-69 de ani, iar restul cazurilor la femeile peste această vârstă.

Riscul de apariție a bolii este reprezentat de: gen (simplul fapt de a fi femeie), înaintarea în vârstă, obezitate, consum de alcool, antecedentele familiale de cancer de sân, antecedentele de expunere la radiații, vârsta la care a debutat menstruația și vârsta la prima sarcină, consumul de tutun și terapia hormonală postmenopauză.

Incidența cancerului crește cu vârsta, odată cu creșterea riscurilor pentru anumite tipuri de cancer, la care se adaugă mecanismele de reparare celulară care tind să fie mai puțin eficiente pe măsură ce o persoană îmbătrânește.

Cancerul este a doua cauză de deces la nivel mondial, reprezentând aproape 10 milioane de decese în 2020. Cele mai frecvente cancere sunt cancerul de sân, plămân, colon și rect și prostată.

În România, în 2020, potrivit Agenției Internaționale pentru Cercetarea Cancerului, s-au înregistrat:

➡ 12.085 cazuri noi de cancer de sân, cu o incidență standardizată pe grupe de vârstă de 65.8‰

➡ 3.918 decese prin cancer de sân, cu o mortalitate standardizată pe grupe de vârstă de 17.4‰

Aproximativ 1/3 dintre decesele provocate de cancer sunt cauzate de consumul de tutun, indicele de masă corporală ridicat, consumul de alcool, consumul scăzut de fructe și legume și lipsa de activitate fizică.

Prin adoptarea măsurilor **Codului European de Luptă Contra Cancerului**, se poate reduce riscul individual de boală, iar la nivel populațional, peste 40% dintre cancere ar putea fi evitate



🚭 Nu fumați! Evitați fumatul acasă.



🏋️ Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală sănătoasă.



🍷 Limitați consumul de alcool.



👩 Alăptarea reduce riscul de cancer al mamei. Dacă puteți, alăptați-vă copilul.



🏃 Fiți activ fizic în viața de zi cu zi.



☢️ Evitați expunerea la radiații.

👉 Participați la programele de screening organizat pentru: cancerul mamar (femei între 50 și 69 de ani), cancerul de col uterin (femei între 24 și 64 de ani) și cancerul colorectal (femei și bărbați între 50 și 75 de ani).

Sloganul campaniei este: „*Depistează. Tratează. Vindecă. Invinge cancerul de sân, pas cu pas!*”.

Grupurile țintă ale campaniei sunt: femeile cu vârsta 50-69 de ani, profesioniștii din sistemul de sănătate și populația generală.

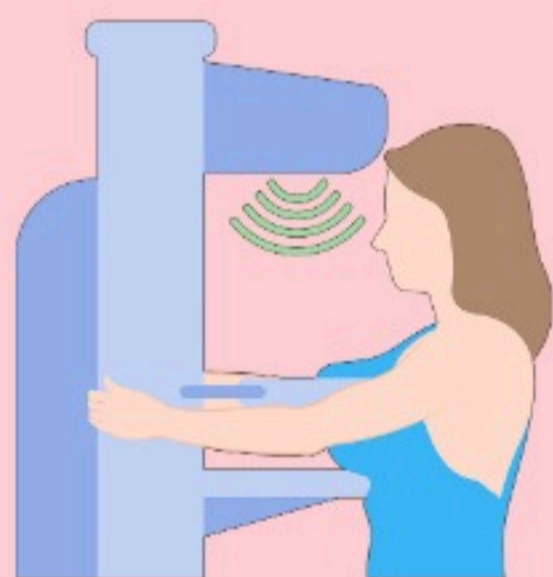
👉 <https://insp.gov.ro/.../octombrie-2023-luna-de-.../>

Luna internațională de conștientizare a cancerului de sân

octombrie 2023

Depistează. Tratează. Vindecă. Îvinge cancerul de sân, pas cu pas!

DIAGNOSTIC



mamografie



ecografie



autoexaminare



consultație cu un senolog



biopsie, analiză citologică

TRATAMENT



chirurgie



terapie hormonală



radioterapie



chimioterapie



terapie țintită

Depistat precoce și tratat corespunzător,
cancerul de sân are o rată de supraviețuire la 5 ani de 99%!

Scăderea riscului de apariție a cancerului mamar



Mănâncă sănătos



Nu fuma



Limitează consumul de alcool



Fă exerciții regulat



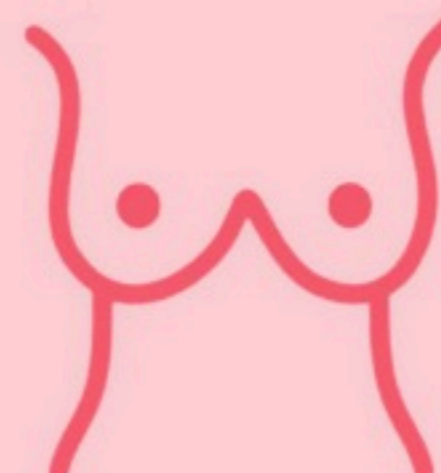
Limitează tratamentul hormonal



Controlează-ți greutatea



Alăptează



Mergi la medic dacă observi modificarea sânilor



Limitează expunerea la poluanți

Depistează. Tratează. Vindecă. Îvinge cancerul de sân, pas cu pas!

Depistat precoce și tratat corespunzător, cancerul de sân are o rată de supraviețuire la 5 ani de 99%!

Luna internațională de conștientizare a cancerului de sân

octombrie 2023

10 pași pentru a reduce riscul de cancer la sân



Depistează. Tratează. Vindecă.
Învinge cancerul de sân, pas cu pas!

Luna internațională de conștientizare a cancerului de sân

octombrie 2023

Depistează. Tratează. Vindecă. Îvinge cancerul de sân, pas cu pas!

12
European Code
Against Cancer
12
WAYS TO REDUCE
YOUR CANCER RISK

Codul European împotriva cancerului



Nu fumați!

Nu utilizați nicio formă de tutun.



Eliminați fumatul acasă!

Sprijiniți politicile în favoarea interzicerii fumatului la locul de muncă.



Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală sănătoasă.



Fiți activ fizic în viața de zi cu zi

Limitați perioadele de timp petrecute stând așezat.



Adoptați o dietă sănătoasă!

- consumați din abundență cereale integrale, leguminoase, legume și fructe.
- limitați alimentele bogate în calorii (alimente cu conținut crescut de grăsimi sau zahăr) și evitați băuturile îndulcite.
- evitați carnea prelucrată; limitați carnea roșie și alimentele cu un conținut ridicat de sare.



În cazul în care consumați alcool de orice fel, limitați-vă consumul

Pentru prevenirea cancerului este mai bine să nu beți alcool deloc.



Evitați expunerea exagerată la soare

În special în cazul copiilor.
Utilizați produse de protecție solară.
Nu utilizați aparate de bronzat.



La locul de muncă, respectați instrucțiunile

privind sănătatea și securitatea în muncă pentru a vă proteja de substanțele cancerigene.



Aflați dacă sunteți expuși iradierilor

cu niveluri ridicate de radon natural în locuința dumneavoastră.
Luați măsuri pentru a reduce nivelurile ridicate de radon.



Pentru femei:

- alăptarea reduce riscul de cancer al mamei. Dacă puteți, alăptați-vă copilul.
- Terapia hormonală de substituție (THS) crește riscul apariției anumitor tipuri de cancer. Limitați utilizarea THS.



Asigurați participarea copiilor dumneavoastră

- la programele de vaccinare pentru:
- hepatita B (pentru nou-născuți)
 - virusul papiloma uman (HPV) (pentru fete).



Participați la programele organizate de screening

- pentru cancer:
- colorectal (la femei și bărbați)
 - mamar (la femei)
 - de col uterin (la femei).

Luna internațională de conștientizare a cancerului de sân

octombrie 2023

Depistează. Tratează. Vindecă. Îvinge cancerul de sân, pas cu pas!

Factorii de risc:

- Sexul feminin;
- Avansarea în vârstă;
- Istoric personal de boli ale sânelui: mastoză chistică, displazie mamară, puncții mamare repetate cu diagnostic histologic de carcinom „in situ”;
- Expunerea la noxe și radiații;
- Obezitatea;
- Debutul menstruației înainte de vârsta de 12 ani;
- Menopauza târzie;
- Femeile care nu au rămas niciodată însărcinate;
- Tratament hormonal de substituție în postmenopauză;
- Consumul de alcool.



Faceți mamografie o dată la 2 ani dacă aveți peste 50 de ani

Cum putem scădea riscul de apariție a cancerului de sân

- Evitarea consumului de alcool și a fumatului;
- Efectuarea de exerciții fizice zilnic, timp de minimum 30 de minute;
- Limitarea folosirii medicamentelor hormonostimulante în postmenopauză;
- Menținerea unei greutate corporale normale;
- Dietă echilibrată, bazată pe legume, fructe proaspete, semințe, alune și carne albă.

Depistat precoce și tratat corespunzător, cancerul de sân are o rată de supraviețuire la 5 ani de 99%!

MATERIAL DESTINAT FEMEILOR