

# Luna internațională de conștientizare a cancerului de sân

octombrie 2024

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%!

# Luna internațională de conștientizare a cancerului de sân

octombrie 2024

**Îndrumați femeile peste 50 de ani pentru evaluarea mamografică o dată la 2 ani**

**Informați femeile despre semnele și simptomele cancerului de sân și despre stadializarea lui**

**Informați despre factorii de risc: greutatea excesivă, alcoolul, lipsa activității fizice, dieta dezechilibrată, factori genetici**

**Informați femeile despre posibilitățile de tratament ale cancerului de sân**

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

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ

# 12 European Code Against Cancer

## WAYS TO REDUCE YOUR CANCER RISK

### Codul European împotriva cancerului



#### Nu fumați!

Nu este sigur să fumeze de tutun



#### Eliminați fumatul acasă!

Spre de protecție ai învecinați dintr-un fumător la locul de muncă



#### Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală sănătoasă.



#### Fiiți activ fizic în viața de zi cu zi

Un timp scurt de timp petrecut într-o zi ajută



#### Adoptați o dietă sănătoasă!

• Consumați o dietă sănătoasă și cereale integrale, leguminoase, legume și fructe  
• Meniul alimentar bogat în fibre și legume este cu potențial crescut de scădere a riscului de a dezvolta cancerul  
• Reduți consumul de carne 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 bevi alcool deloc.



#### Evitați expunerea exagerată la soare

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



#### La locul de muncă, respectați instrucțiunile

pentru siguranța și securitatea în muncă pentru a vă proteja de radiațiile ionizante



#### Aflați dacă sunteți expuși iradierilor

Cu cât nivelul ridicat de radiații este în locația dumneavoastră, cu atât este mai important să luați măsuri pentru a reduce nivelul radiației de radon



#### Pentru femeile:

• Alimentația reduce riscul de cancer al mamei. Dați peste, alăptați și alăptați  
• Anxietatea hormonală de substituție (HT) reduce riscul apariției anumitor tipuri de cancer. Consultați medicul dumneavoastră



#### Asigurați participarea copiilor dumneavoastră

la programele de vaccinare pentru:  
• Hepatita B pentru nou-născuți  
• Vaccinul papiloma uman (HPV) (pentru femei)



#### Participați la programele organizate de screening

pentru cancer:  
• colon rectal (la femei și bărbați)  
• mamar (la femei)  
• de col uterin (la femei)

● Octombrie 2024

## Luna internațională de conștientizare a cancerului de sân



### Depistează. Tratează. Vindecă.

## Învinge cancerul de sân, pas cu pas!

**Dacă aveți între 50 și 69 de ani, vă puteți adresa medicului de familie pentru consultația preventivă privind cancerul de sân**

Material adresat populației generale



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

Codul european împotriva cancerului este o inițiativă a Comisiei Europene pentru a informa cetățenii cu privire la măsurile pe care le pot lua pentru a reduce riscul de cancer pentru ei sau familiile lor.

S-a estimat că aproape jumătate din toate decesele datorate cancerului în Europa ar putea fi evitate dacă toată lumea ar urma recomandările

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

În regiunea europeană, 1 din 11 femei va dezvolta un cancer de sân



Riscul de-a lungul vieții (lifetime risk) (0-74 ani) de a dezvolta cancer de sân

Pentru a-ți scădea riscul de apariție a cancerului:



Mănâncă sănătos



Nu fuma



Limitează consumul de alcool



Fă exerciții regulate



Limitează tratamentul hormonal



Controlează-ți greutatea



Alăptează



Mergi la medic dacă observi modificarea sânilor



Limitează expunerea la poluanți

## Cancerul de sân

### Semne și simptome



Retracție sau durere la nivelul mamelonului



Modificări ale texturii pielii



Roseată sau jecuscămare a pielii



Apariția de zone denivelate



Umflături sau îngroșări la nivelul sânelui



Nodul vizibil în sân sau axilă



Durere în orice zonă a sânelui sau axilă



Scurgeră mamelonară

Dacă aveți unul sau mai multe din aceste semne sau simptome, adresați-vă imediat medicului.

Aceste semne și simptome pot apărea și în alte afecțiuni care nu sunt cancer.

## DIAGNOSTIC



mamografie



ecografie



autoexaminare



consultație cu un senolog

biopsie, analiză citologică

## TRATAMENT



chirurgie



terapie hormonală



radioterapie



chimioterapie



terapie țintită

În România trăiesc peste 45.000 femei care au fost diagnosticate cu un cancer mamar în ultimii 5 ani.

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