

Outubro Rosa

Prevenindo o câncer de mama



1. Por que é tão importante você saber a respeito do câncer de mama?

Porque é o câncer mais comum entre as mulheres e se for diagnosticado em estágio inicial, pode ter ... Se não for tratado pode se alastrar para órgãos vitais, como ossos, pulmão e fígado, e levar à morte.

2. Como prevenir?

O câncer de mama é de difícil prevenção, pois é uma doença ligada ao histórico familiar e aos hábitos de vida. A grande arma que temos nas mãos é o ou seja, descobrir o tumor quando ele ainda é pequeno. O ideal é diagnosticá-lo com menos de um centímetro, o que possibilita a cura em 90% dos casos. Se você descobrir qualquer alteração em suas mamas, consulte um médico

3. Quando realizar a Mamografia ? após os 40 anos.

4. Exame clínico das mamas – a partir dos 20 anos como parte dointegral da mulher.

5. Autoexame – de sete a dez dias após o início da menstruação, quando as mamas estão menos sensíveis. Para as mulheres que não menstruam mais, deve-se escolher um dia*no mês.

6. Ultrassonografia – é indicada em casos específicos como exame complementar, particularmente em mulheres jovens, à procura de cistos ou nódulos ou, ainda, para diferenciá-los. Também permite orientar procedimentos como punções e

7. Homens também podem ter câncer de mama?

Sim. O..... em homens é menos comum do que em mulheres, mas possui as mesmas possibilidades de cura quando diagnosticado precocemente.

8. O câncer é sempre um caroço? Ele dói?

A maioria dosda mama são benignos, isto é, não são câncer. O câncer em fase inicial geralmente não apresenta nenhum sinal, só é detectável por algum tipo de exame, principalmente mamografia, e não dói. A doença pode mostrar diversos sinais como vermelhidão, inchaço, coceira, ferida, saída de sangue ou água cristalina pelo bico da mama e presença de algum caroço. Dor em geral aparece em casos mais avançados do câncer.

9. Não estou amamentando, mas está saindo um líquido parecido com leite do meu mamilo. Pode ser câncer?

Provavelmente não. A galactorréia, saída de leite pelo bico fora da época da amamentação, pode ser um sinal de desregulação hormonal, mas não está relacionada ao aumento do risco de câncer de mama. Esse tipo de preocupação deve existir quando existe a saída de sangue ou um líquido translúcido por um dos mamilos. Nesse caso, a avaliação e são necessárias.

10. Estima-se que 30% dos casos de câncer de mama possam ser evitados quando são adotadas práticas saudáveis como:

- Praticar atividade física;
- Alimentar-se de forma saudável;
- Manter o peso corporal adequado;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;

.....

11. Os principais sinais e sintomas do câncer de mama são:

- Caroço (nódulo) fixo, endurecido e, geralmente, indolor;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no
- Saída espontânea de líquido dos mamilos