

Radioterapia: un tratament pentru cancerul de sân

Radioterapia, ca și tratament primar în cancerul de sân este o tehnică promițătoare pentru femeile diagnosticate astfel. Această procedură, care permite femeii să-și păstreze sânul, implică doar extirparea tumorii maligne și a unei părți din ganglionii limfatici axiali. Sânul este apoi tratat prin radioterapie (raze X).

În ultimii 20 de ani s-a câștigat o experiență deosebită în acest tip de tratament. Cercetările care compară acest tratament cu mastectomia (tehnica chirurgicală de eradicare a sânului) continuă. Rezultatele preliminare sunt încurajatoare, deși se mai colectează date prin urmărirea cazurilor pe termen lung. În prezent, rata supraviețuirii pentru femeile cu cancer de sân incipient, tratate prin radioterapie pare să fie aceeași cu cea a femeilor mastectomizate.

Acest pliant descrie procedurile utilizate în radioterapie și îți spune ce așteptări să ai de-a lungul tratamentului început în spital și continuat acasă. După ce citești acest material și discuți cu medicul tău, poți avea prilejul să discuți și cu alte femei tratate cu radioterapie. Puteți avea un schimb de păreri, benefic de ambele părți.

Consimțământ informat: când este recomandat tratamentul ?

Când se recomandă tratamentul, unele clinici cer pacienților să semneze un formular prin care să confirme acordul cu această procedură. Acest lucru se face pentru a certifica faptul că persoana implicată a luat la cunoștință procedurile pe care le va urma.

Consimțământul la tratament este semnificativ numai la un pacient care a avut ocazia să afle despre alte alternative recomandate și să le evalueze. Înainte de a urma orice tip de tratament, ai grijă ca medicul tău să-ți prezinte:

- Procedura recomandată;
- Scopul ei;
- Riscurile și efectele secundare;
- Consecințele cu sau fără tratament;
- Alte alternative;
- Avantaje și dezavantaje ale unui tratament față de altul.

Chiar dacă dorești ca medicul tău să-și asume toată responsabilitatea pentru deciziile luate, vei descoperi că interesul tău pentru tratament crește odată cu înțelegerea a ceea ce înseamnă cancerul de sân și ce tipuri de tratament există.

Ce întrebări punem medicului?

Înainte de tratament

- Ce fel de tratament îmi recomandați?
- Care sunt potențialele riscuri și beneficii?
- Pot urma un tratament complementar?
- Care sunt riscurile și beneficiile în acest caz?
- Cum o să arăt după tratament?
- Cum o să mă simt după tratament?

După tratament

- Când o să-mi pot relua viața cotidiană normală?
- Ce pot face pentru a-mi asigura recuperarea?
- În legătură cu ce probleme, dacă apar, trebuie să vă informez?
- Ce tip de exerciții ar trebui să fac?
- Cât de frecvent ar trebui să vin la control?

Etapele tratamentului

După ce a fost făcută biopsia și cancerul de sân a fost diagnosticat, radioterapia are, în general, următoarele etape:

- Operația chirurgicală pentru a înlătura o parte sau toți ganglionii limfatici din zona axială
- Radioterapie externă în zona sânelui și în zonele învecinate
- Radioterapie localizată pe zona de prelevare a biopsiei.

Operația chirurgicală a ganglionilor limfatici.

Înainte de radioterapie trebuie efectuată extracția chirurgicală parțială sau totală a ganglionilor limfatici din zona axială, pentru a determina dacă afecțiunea s-a răspândit mai departe de zona sânelui. Dacă sunt extirpați toți ganglionii din zonă, operația poartă numele de disecție axilară, iar dacă sunt extirpați doar o parte se numește selectarea ganglionilor afectați. Alte teste precum cele asupra oaselor și ficatului pot aduce, de asemenea, informații importante în ceea ce privește măsurile necesare. Această procedură are rolul de a evalua în ce stadiu se află boala.

Procedurile spitalicești și politica spitalului sunt variate, dar probabil că te aștepți la anumite lucruri când te internezi pentru o operație de acest gen.

În spital. Probabil că va dura câteva zile până la operație, pentru ca anumite teste ca cele de sânge, urină și o radiografie pulmonară să fie executate. Înainte de operație, zona axilară va fi epilată și îți se pot administra anumite medicamente pentru a te relaxa.

Când momentul pentru operație a sosit, vei fi dus în sala de operații, iar anestezistul te va adormi. Senzori de EKG vor fi atașați la nivelul brațelor și picioarelor și vor monitoriza activitatea inimii tale în timpul operației. Zona de intervenție chirurgicală urmează a fi curățată și dezinfectată, și va fi înconjurată de cearceafuri sterile.

Când te vei trezi din operație, vei fi în sala de reanimare. Zona axilară va fi bandajată și e posibil să fie introdus și un tub prin care pot fi drenate posibile fluide ce s-ar putea acumula. Gâtul poate fi dureros datorită tubului care a fost introdus pentru a transporta aer la nivelul plămânilor. De asemenea, te poți simți puțin amețită și poți avea gâtul uscat din cauza anesteziei.

Vei petrece aproximativ o oră în sala de reanimare. Pentru a-ți ușura respirația poți folosi oxigenul care îți este pus la dispoziție. Pot fi plasați electrozi pe pieptul tău pentru a-ți monitoriza inima. De asemenea, o să ai la nivelul brațului un tub intravenos pentru administrarea fluidelor, nutrienților și medicației. Acesta va fi îndepărtat în momentul când vei putea mânca și bea.

E normal să te simți rău după operație. Este de așteptat să simți un anumit discomfort în jurul axilei.

După ce te vei întoarce în salon, asistenta medicală îți va verifica temperatura corporală, pulsul, tensiunea arterială și bandajul. Te va ruga să te întorci, să tușești și să respiri adânc. Vei fi încurajată să-ți miști picioarele pentru a îmbunătăți circulația sângelui. Deși multe femei reacționează diferit la operațiile chirurgicale, ai putea să descoperi că a doua zi vei putea să stai șezând sau chiar să mergi prin salon de la patul tău până la un scaun. Doctorul te va încuraja să mănânci alimente solide și să te plimbi.

După operație. La început va trebui să nu-ți miști brațul prea mult. Dar a 2-a sau a 3-a zi vei putea să-ți începi exercițiile fizice pentru a elimina tensiunea de la nivelul axilei.

Câteva zile te vei spăla numai cu buretele în zona axilară până când incizia începe să se vindece. Înainte de a te externa, ai grijă să întrebi asistenta sau medicul despre instrucțiunile pe care e nevoie să le cunoști în ceea ce privește modul de îngrijire a inciziei. Când o să ai permisiunea de a face duș sau baie, acesta trebuie făcută ușor, cu mișcări lente în zona din jurul inciziei.

Durata internării este, în medie, între 2-4 zile pentru selectarea ganglionilor afectați și 7-10 zile pentru disecția axilară. Înainte de a fi externată, ți se va îndepărta tubul de drenaj. De asemenea, copciile vor fi scoase în spital, după 1-3 săptămâni.

Odată ajunsă acasă, va trebui să-ți continui exercițiile fizice pentru a putea mișca normal brațul. Totuși, trebuie să ai grijă să nu exagerezi cu exercițiile, să te odihnești ori de câte ori te simți obosită.

Pentru a-ți păstra pielea catifelată, te poți masa cu creme pe bază de unt de cacao sau vitamina E. Incizia va începe să se vindece, dar trebuie urmărită o eventuală infecție, durere sau supurare. Dacă prezinți unele din aceste semne sau febră trebuie să anunți imediat medicul. Deși fiecare femeie se refacă în alt mod, aproximativ după 1-2 săptămâni de la operație se poate trece la a 2-a etapă a tratamentului.

Exercițiile post-operatorii. Exercițiile te vor ajuta să elimini tensiunea din zona afectată și implicit vor ajuta la recuperarea ta. Sunt de maximă importanță la femeile cu disecție axilară. Cel mai probabil, vei putea să-ți începi exercițiile la câteva zile post-operator. Medicul, kinetoterapeutul sau fizioterapeutul îți vor explica ce exerciții trebuie să faci.

Întreabă medicul dacă poți începe cu următoarele exerciții simple:

- Întinde-te pe pat și ține brațul paralel cu corpul. Întinde brațul astfel încât să atingi tăblia patului pe care stai.
- Ridică-ți umerii. Rotește-i în față, în jos și în spate, astfel vei antrena mușchii pieptului, umărului și spatelui.
- Culcată în pat, cu mâinile împreunate sub cap, împingeți coatele în saltea.
- Cu cotul îndoit și brațul la 90° față de corp, rotește umărul înainte până când antebrațul ajunge vertical.
- Cu brațul ridicat, strângeți și apoi desfaceți pumnul.
- Respirați adânc.
- Rotiți bărbia la dreapta și la stânga; aplecați capul într-o parte și în alta.

Cheia exercițiilor este să NU forțezi prea tare mușchii, până la durere!

Radioterapia externă

În cursul acestei terapii, razele X sunt țintite pe sân și în zonele învecinate care încă mai conțin ganglioni limfatici (mai ales dacă n-au fost în totalitate extirpați), de-a lungul claviculei și sternului. Scopul radioterapiei este să ucidă eventualele celule canceroase care au rămas și după operație la nivelul sânelor sau în jurul ganglionilor limfatici.

Razele X sunt produse fie de un accelerator linear, fie de un aparat cu cobalt. Diferența dintre cele 2 utilaje este sursa care produce fasciculele de lumină.

Deseori, prima ședință de radioterapie nu depășește 1-2 ore și nu implică și alte tratamente. Vei discuta, cel mai probabil, cu radioterapeutul, fizician cu specializare în radioterapie. Tot el va decide și condițiile în care se va realiza radioterapia, în funcție de evoluția ta.

Probabil că te vei întâlni cu radioterapeutul și cu asistenta medicală care lucrează împreună cu medicul; ei vor putea să-ți răspundă la toate întrebările pe care le vei avea despre tratament, despre posibilele efecte secundare și ce poți face în legătură cu ele.

În timpul primei ședințe, nu fii surprinsă dacă zona iradiată de pe pieptul tău va fi marcată cu markere colorate pentru a delimita mai bine zona și pentru a fixa cu exactitate locul unde vor acționa razele X. Aceste semne vor fi făcute cu cerneală permanentă, deci nu te aștepta ca acestea să se ștergă până la sfârșitul tratamentului. Aceste semne au scopul de a-i asigura pe medici că zona iradiată e aceeași în fiecare ședință. Multe femei poartă haine mai vechi în timpul tratamentului deoarece cerneala poate păta hainele.

Radioterapeutul se va consulta permanent cu cel care lucrează cu aparatul în ceea ce privește dozajul și concentrația radiațiilor.

Tratamentul standard pentru cancerul de sân incipient e în majoritatea cazurilor de 4400-5000 rads (doza de radiație absorbită). Un rad se referă la cantitatea de radiații absorbite de țesutul iradiat.

Numărul de ședințe pe care le vei efectua depinde de doza totală necesară în cazul tău. În general, tratamentul se desfășoară 5 zile pe săptămână, de luni până vineri, timp de 5 săptămâni. Pentru a proteja țesutul sănătos, e bine ca tratamentul să fie împărțit în doze mai mici pe o perioadă mai lungă de timp, decât să fie efectuat în cantitate mai mare, dar pe o perioadă mai scurtă de timp. Majoritatea pacienților își pot efectua activitatea de zi cu zi în timpul tratamentului.

Este foarte important să urmezi toate ședințele de radioterapie. Dacă totuși ai pierdut una din ele, aceasta se poate recupera. Dacă nu ai beneficiat de tratamentul complet, atunci e posibil ca unele celule canceroase să nu fi fost distruse și să existe în continuare.

Radioterapie localizată pe zona de prelevare a biopsiei.

Aproximativ la 1-2 săptămâni după radioterapia externă, majoritatea femeilor beneficiază de o doză de radiație „booster” în zona unde a fost localizată tumora canceroasă.

Acest tratament poate fi administrat fie extern, folosind o undă de electroni, fie intern printr-un implant cu un material radioactiv. Electrodele sunt conectate la un aparat care

distribuie radiații printr-un accelerator asemănător cu cel folosit și la radioterapia externă, iar procedura de tratament este asemănătoare cu cea de la radiația externă. Pacientele vin la spital zilnic, un interval de 5-10 zile. În timpul acestui tip de tratament vei putea observa o înroșire a zonei iradiate – este un lucru normal.

O metoda moderna de radioterapie este procedura prin implant, care presupune o internare de 2-3 zile. Procedura constă în introducerea unor tuburi din plastic, foarte subțiri, în locul de unde tumora canceroasă a fost extirpată. În acest caz va fi folosită fie anestezia locală, fie cea generală. Numărul și localizarea tuburilor depind de mărimea și localizarea tumorii. Medicul îți va recomanda apoi o radiografie pentru a se asigura că tuburile sunt bine plasate. Când te vei întoarce în salonul tău din spital, în tuburi vor fi introduse substanțe radioactive. Timpul în care vei rămâne cu implantul este de 2-3 zile, perioada în care acesta va distribui aproximativ 2000 de raze în țesutul din jur.

Atât timp cât porți implantul, vei sta într-un salon separat, singură, deoarece acesta poate emite radiații care pot constitui un posibil risc pentru persoanele care vin în contact cu tine. Din acest motiv, vizitatorii și asistentele medicale rămân un timp limitat în preajma ta.

Poți observa că în jurul implantului este o zonă sensibilă, mai ales dacă te miști mai mult, dar nu ar trebui să simți durere. Dacă te simți rău, roagă asistenta medicală să-ți administreze analgezice. Dacă ți se permite să te miști prin cameră, poți să citești, să croșetezi sau să scrii scrisori. Implantul ți se va scoate în salon, fără anestezie. Vei simți o durere asemănătoare cu cea de la scoaterea firelor de incizie. Odată extras implantul, riscul de iradiere a dispărut și te poți întoarce acasă.

Efecte secundare în urma radioterapiei

Multe femei se plâng de oboseală mai mult sau mai puțin intensă în timpul radioterapiei, mai ales când tratamentul progresează. Tratamentul pentru cancer poate fi stresant, iar drumul zilnic până la spital înseamnă o pierdere de energie. Încercă să te odihnești cât poți de mult și planifică-ți activitățile la o intensitate confortabilă ție. Nu te forța! Este, de asemenea, foarte important să te hrănești sănătos în timpul radioterapiei, deoarece organismul tău are nevoie de o hrană potrivită pentru a se reface și a-și „repara” celulele afectate. Chiar dacă ești supraponderală, nu încerca să pierzi din greutate până nu ai terminat în totalitate tratamentul.

Tegumentul din zona supusă radioterapiei se poate înroși, irita sau pigmența. La unele femei, tegumentul se poate usca, la altele devine umed, mai ales sub câmpul sânelui. Aceste efecte apar mai ales spre finalul tratamentului.

Încearcă să nu-ți iriți pielea. Nu folosi săpunuri parfumate sau deodorante, unguente sau altceva cu excepția apei și a săpunului obișnuit. Unele femei poartă sutiene nu prea strânse, dar cel mai indicat este să porți un tricou moale din bumbac sau alte haine lejere.

După tratament. Poți observa și alte schimbări la nivelul sânelui în timpul radioterapiei, care pot persista și la 6-12 luni de la întreruperea tratamentului. Odată ce a dispărut roșeața, poți observa o colorare închisă a tegumentului – ca și cum ai fi bronzată. De asemenea, poți observa că porii sunt dilatați.

Poți avea o sensibilitate crescută în această zonă. Unele femei acuză o sensibilitate crescută, altele, din contră, acuză o desensibilizare. De asemenea, poți observa că sânul este ușor întărit față de cum era înainte de radioterapie. Unele femei aflate la vârsta a 3-a au declarat că au sânul ca și cum ar fi de 20 de ani. Unele au raportat chiar o mărire a sânelui datorită unei acumulări de lichid sau o micșorare care durează până la refacerea țesutului fibros, dar foarte multe femei acuză schimbări mici, altele - nici o schimbare. După 10-12 luni poți observa alte câteva modificări cauzate de radioterapie. Dacă sunt schimbări de mărime, culoare sau textură, ele trebuie raportate imediat medicului.

Precauții

O problemă ce poate apare după tratament este umflarea brațului corespunzător zonei afectate. Aceasta poartă numele de limfedem și este cauzat de pierderea sau afectarea ganglionilor limfatici și a conexiunilor lor cu circulația sanguină. Motivul apariției este acela că circulația limfei la nivelul brațului e încetinită, imunitatea fiind îngreunată. Ar trebui să ai grijă în mod special de această zonă pentru a preveni o eventuală infecție.

Urmează aceste reguli simple:

- Evită să te accidentezi prin ardere în timp ce gătești sau fumezi;
- Evită să te expui la soare.
- Încearcă să-ți supui celălalt braț la injecții, vaccinări, analize de sânge sau la testarea tensiunii arteriale.
- Cară bagajele grele cu celălalt braț.
- Folosește un aparat de ras electric pentru epilarea în zona axilei pentru a reduce riscul tăieturilor și zgârieturilor.
- Dacă, totuși, te accidentezi, spală-ți rana și trateaz-o cu soluții antibacteriene și acoper-o cu pansamente sterile; verifică cât de des posibil zona pentru o eventuală roșeață sau alte semne ale infecției.
- Nu-ți tăia niciodată cuticulele de la unghii; folosește creme de mâini și loțiuni.
- Poartă-ți ceasul sau alte bijuterii pe celălalt braț.
- Poartă mănuși de protecție atunci când lucrezi în grădină sau când folosești detergenți puternici.
- Folosește un degetar atunci când coși.
- Evită contactul cu chimicale sau cu compuși abrazivi.
- Folosește insecticide pentru a evita mușcăturile de insecte.
- Evită hainele sau cămășile de noapte elastice.

Sună imediat medicul dacă brațul se înroșește sau îl simți fierbinte. Între timp, du brațul după cap și strânge pumnul.

Este la fel de important să ai grijă să nu te accidentezi, pe cât este de important să-ți folosești brațul normal, să nu-l favorizezi în nici un fel

Intrebări frecvente

Despre radioterapie

I: Radioterapia îmi va afecta celulele sănătoase ale corpului meu?

R: Radioterapia este un tratament foarte puternic în terapia cancerului și poate afecta uneori celulele sănătoase ale corpului. Totuși, celulele normale nu sunt atât de sensibile la radiații precum cele bolnave și ele se pot reface după ce tratamentul a fost sistat.

I: Voi fi protejată de excesul de radiații?

R: Aparatul cu raze X cu care veți urma tratamentul a fost special proiectat pentru a vă proteja de excesul de radiații. Dacă este nevoie, zonele supuse iradierii vor fi acoperite cu cearceafuri dintr-un material special.

I: Ce voi simți în timpul radioterapiei?

R: Radioterapia este la fel ca orice altă radiografie. Majoritatea pacientelor nu au nici o senzație. Ați putea simți o ușoară căldură sau un „gâdilă”, dar nu durere sau vreun alt discomfort.

I: O să fiu radioactivă după tratament?

R: Nu. Tratamentul cu unda de electroni este singurul element radioactiv când primiți radioterapie externă. Nici o altă celulă, nici sănătoasă, nici canceroasă, nu este radioactivă în timpul sau după tratament. În cazul unui implant radioactiv, cantități mici de radiații ar putea fi emise, dar odată ce implantul a fost scos nu mai prezintă nici un pericol.

I: Cum va arăta sânul meu după operație?

R: Nu se poate prezice aspectul estetic al sânelui dv. după operație. Extinderea inciziei, mărimea sânelor, tipul de incizie și efectele radiațiilor asupra sânelui sunt factori care ar putea afecta acest aspect. Totuși, sânul arată de obicei normal după operație și majoritatea femeilor sunt bucuroase că au ales acest tratament de salvare al sânelui.

I: Ce este chimioterapia și când este ea folosită?

R: Chimioterapia este folosirea medicamentelor cu scopul de a distruge celulele canceroase. Ea poate fi folosită ca un adjuvant în radioterapie atunci când se izolează celule canceroase în ganglionii limfatici, ceea ce înseamnă că aceste celule canceroase pot circula în organismul tău. Medicamentele anticancer sunt folosite pentru a pătrunde în zone ale organismului unde acestea se pot ascunde pentru a le distruge înainte ca ele să se multiplice și să afecteze alte celule normale din organism.

I: Cât de des ar trebui să vin la control după radioterapie?

R: Medicul îți va spune la ce perioade de timp trebuie să revii la control. Amândoi veți decide dacă e nevoie să aveți vizite la perioade regulate de timp sau dacă ar trebui să mergi la control la un medic oncolog, ginecolog, internist sau medic de familie.

Majoritatea medicilor recomandă pacienților lor controale la 3-6 luni în primii 3 ani după operație.

Recuperarea emoțională

După sistarea tratamentului fără îndoială că ai foarte multe gânduri care te preocupă. Te gândești probabil că tocmai ai fost tratată de o boală gravă și speri ca tratamentul să fi înlăturat orice urmă de cancer. Cancerul de sân are un impact dramatic asupra psihicului tău și probabil că te întrebi cum o să-ți afecteze aceasta modul de viață și relațiile interumane. Probabil că te întrebi cum o să fie afectați familia și prietenii.

Deși fiecare femeie reacționează diferit, aceste tipuri de preocupări sunt comune. Așa cum vei face exerciții de recuperare fizică, poți face același lucru și în cazul psihicului tău.

Exprimarea sentimentelor în fața medicului și în fața oamenilor pe care îi iubești este importantă din punct de vedere medical. Dacă încerci să-ți rezolvi problemele singură, toată lumea va pierde: vei pierde șansa să-ți exprimi sentimentele, familia și prietenii vor pierde ocazia să împartă dificultățile cu care te confrunți și să te ajute să treci peste aceste greutăți, iar medicul nu va putea înțelege de ce anume vei avea nevoie ca să-ți revii în totalitate.

Aminteșteți că familia și prietenii apropiați te pot sprijini în aceste momente dificile. Dar este destul de probabil că nici ei nu vor ști cum să se comporte cu tine în aceste situații. Îți poți ajuta fiind deschisă și sinceră în legătură cu ceea ce simți.

Dacă, totuși, nu-ți este de ajuns comunicarea cu ei poți să apelezi la ajutor specializat. Psihiatrii, psihologii, asistenții sociali, asistentele medicale și preoții te pot ajuta în recuperarea emoțională.

Ceilalți doresc să te ajute

Probabil vei dori să discuți cu alte femei care au suferit experiențe similare cu a ta. Există asociații unde femeile care au suferit o operație pentru cancer se oferă voluntare să participe la discuții, să ofere informații și să-și povestească experiența în fața celorlalte. Toți voluntarii sunt atent selecționați și informați.

Intimitatea

Indiferent dacă ești singură sau căsătorită, e normal să te întrebi cum va afecta operația de cancer de sân relațiile intime. Partenerul tău va fi preocupat de același lucru. Ați putea să vă ajutați reciproc discutând despre aceste probleme.

Relațiile intime sunt contruite pe baza iubirii, încrederii, atracției, intereselor comune și a altor sentimente. Tratamentul pentru cancerul de sân nu trebuie să afecteze aceste sentimente.

Deoarece radioterapia are ca efecte secundare oboseala poți să-ți planifici anumite perioade pentru a le petrece cu partenerul tău.

Uneori partenerul se teme să atingă zona afectată pentru a nu-ți provoca durere. Spune-i partenerului ce anume îți face plăcere și ce nu, discutând despre tratament și despre cum te simți.

Ajută-ți copiii să facă față problemelor

Copiii reacționează la boală în mod diferit. Unii sunt agresivi din cauza faptului că mama lor este bolnavă. Alții sunt speriați. Alții chiar se tem dacă nu cumva ei sunt cauza îmbolnăvirii.

- ❖ Deși ești tentată să-ți protejezi copiii, de cele mai multe ori e bine să fi sinceră cu ei. Chiar și copii mici simt că ceva nu e în regulă. Preșcolarii se simt abandonați când mama lor pleacă la spital. Iar atunci când se întoarce simțindu-se slăbită și obosită, ei se simt speriați. Adolescenții își pot schimba comportamentul brusc deoarece se tem ca boala mamei lor să nu le afecteze libertatea de care au început să se bucure. Dacă reușești să discuți cu copiii și le spui o parte din probleme, poți să-i menajezi de alte probleme.

Un lucru bun ar fi să le spui copiilor adevărul într-un mod simplu și pozitiv pe cât posibil. Ai grijă, însă, să nu le spui mai mult decât este necesar. Încurajează-i să pună întrebări și răspunde-le onest la ele. Faptul că discuți cu copiii îi va ajuta să înțeleagă afecțiunea de care suferi și ce anume implică ea.

Autoexaminarea sânilor

După radioterapie, autoexaminarea sânilor ar trebui să intre în rutină. Va trebui să-ți autoexaminezi sânii și cicatricea rămasă în urma operației, o dată pe lună, și să urmărești dacă există anumite schimbări ca aspect, sau în felul cum simți locul iradiat. Deși, probabil, ți-ai mai autoexaminat sânii și înainte de tratament este important să știi ce anume este „normal” acum.

Dacă mai ai ciclul menstrual este bine să-ți autoexaminezi sânii la 2-3 zile după sfârșitul menstruației, când sânii nu mai sunt dureroși sau umflați. Dacă nu mai ai ciclul menstrual, e bine să-ți fixezi o zi, cum ar fi prima zi din lună, pentru autoexaminarea sânilor.

Iată cum se procedează:

1. Stai în fața oglinzii. Inspectezi sânii și încerci să observi orice neregulă, cum ar fi secreții ale mameloanelor sau alte neregularități ale pielii. În fața oglinzii inspectezi cicatricea pentru a observa eventuale secreții, umflături, roșeață sau o culoare schimbată. Următorii doi pași au scopul de a depista orice schimbare a formei sau conturului sânilor. Pe măsură ce faci acești pași, ar trebui să simțiți mușchii sânilor încordându-se.
2. Privește atentă în oglindă. Lipește-ți palmele una de alta în spatele capului și împinge-le în față.
3. Sprijină-ți mâinile puternic de șolduri, apleacă-te în fața oglinzii și încearcă să tragi umerii în față.

Următoarea parte a examenului se realizează stând jos. Multe femei preferă să o facă sub duș, deoarece săpunul de pe piele le permite să se concentreze mai mult asupra texturii tegumentului și a sânilor.

4. Ridică-ți brațul din zona opusă față de cea care a fost supusă tratamentului. Folosind trei sau patru degete ale celeilalte mâini, explorează-ți sânul cu grijă pe toată suprafața.

Începând cu exteriorul, palpează cu porțiunea moale a degetelor în cercuri mici, care cuprind toată suprafața sânelui. Ajungi gradat spre zona mamelonului. Ai grijă să palpezi în acest mod toată suprafața sânelui. Ai mai multă grijă în zona dintre sân și axilă, inclusiv axila. Încearcă să sesizezi orice umflătură care ar putea exista sub tegument.

5. Examinează-ți mamelonul și urmărește, de asemenea, eventuale nereguli. Repetă examenul la celălalt sân. Folosește cele patru degete de la mâna opusă și examinează-ți cicatricea rămasă în urma operației. Începe cu porțiunea superioară a cicatricei. Apasă ușor, cu mișcări circulare și palpează întreaga porțiune a cicatricei. Urmărește eventualele

umflături sau porțiuni mai rigide. Cu timpul o să te familiarizezi cu cicatricea și o să poți observa mai ușor eventualele nereguli.

6. Pașii 4 și 5 ar trebui acum repetați în timp ce ești întinsă pe spate. Ridică-ți brațul din partea opusă zonei afectate deasupra capului și plasează-ți o pernă sau un prosop sub umăr. Această poziție ridică sânul și poți să-l examinezi mai ușor. Folosește aceleași mișcări circulare descrise anterior.