

## **AUTOEXAMINAREA SANILOR**

Autoexaminarea sanilor face parte din ingrijirea sanatatii fiecarei femei. Este cel mai practic mod de a descoperi orice nodul sau modificare a sanilor.

In perioada de crestere precum si ulterior in timpul ciclului, sanii sunt adesea umflati si prezinta noduli, astfel ca cea mai potrivita perioada pentru autoexaminare este intervalul **de o zi sau doua dupa terminarea ciclului**. In acest interval sanii au aspectul normal ("normalul" difera de la persoana la persoana). Dupa menopauza se poate stabili o data fixa pentru autoexaminarea sanilor, de exemplu prima zi a lunii calendaristice.

Se recomanda ca autoexaminarea sa se faca sub dus, cu mainile sapunate, pentru a sesiza mai usor conturul si textura sanilor si pentru a putea observa orice schimbare. De asemenea este necesara o familiarizare cu aspectul general al sanilor (inclusiv al mameloanelor).

Se recomanda a privi la inceput sanii in oglinda, cu mainile pe sold, apoi cu mainile deasupra capului. Urmatorul pas va fi "explorarea" ambilor sani, in pozitie culcata, prin palparea succesiva a fiecarui san cu degetele mainii opuse. Trebuie palpata si zona subratului.

*Daca observati una din urmatoarele schimbari, contactati cat mai urgent medicul:*

- **Modificarea aspectului sanilor: incretituri, ondultii, retractii cutanate sau ale mamelonului, sau aparitia unui nodul in san;**
- **O modificare a formei, marimii sau lejeritatii de miscare a unui san in comparatie cu celalalt;**
- **Inrosirea si aspirarea suprafetei mamelonului, secretii maronii, sangerii sau de alta culoare;**
- **Mameloane sau portiuni de piele retractate**
- **Marirea nodulilor limfatici de la periferia sanului sau sub axila**
- **O durere persistenta in san**

*Aceste schimbari pot aparea si la sani normali, dar pot constitui si primul semn al cancerului, astfel ca este necesara prezentarea de urgenta la medicul de familie si daca este cazul, la cel de specialitate. Unii noduli nu sunt descoperiti de femei sau de medic, ci de partener sau de sot.*

*Este bine sa nu se invoce presupuse cauze ale unora din manifestarile mentionate mai sus pentru ca nimeni nu cunoaste cauzele ce determina dezvoltarea bolii. La unele femei exista un risc crescut pentru cancer. Orice femeie care are o istorie de familie cuprinzind cancer de san, in special daca mama sau/si surorile, bunucile, matusile sunt implicate, trebuie sa-si informeze medicul si sa-si faca regulat un control al sanilor.*

## **DIAGNOSTICUL NODULILOR MAMARI**

**Statisticile ne confirma ca din zece noduli mamari, noua sunt benigni (necancerosi)**

*Nu orice nodul descoperit in cursul unui examen medical este malign. Adesea poate fi vorba despre un chist (nodul umplut cu lichid) sau un fibroadenom (nodul format in tesutul glandelor). Se recomanda ca orice examen gynecologic sa fie insotit de un examen al sanilor. Dupa examinarea fizica medicul va recomanda, daca este cazul, unele teste si analize. Acestea pot include biopsia sanului (prelevarea unui fragment foarte mic de tesut sau nodul, pentru a fi examinat la microscop si a se vedea daca celulele sunt benigne sau maligne (canceroase), mamografia sau ecografia.*

*Exista cateva modalitati de executare a biopsiei:*

- *Biopsia cu ac - este o procedura prin care un ac fin este introdus in nodul si aspira putin continut (adesea lichid)*
- *Biopsia de nodul - utilizeaza un ac mai gros si in general se practica sub anestezie locala. Din nodul se extrage o portiune mica de tesut.*
- *Biopsia chirurgicala sau de excizie - consta in extragerea intregului nodul. Interventia se face dupa internarea in spital.*

## MAMOGRAFIA

*Cel mai important examen pentru recunoasterea timpurie a cancerului este mamografia. O mamografie pentru preventie se recomanda tuturor femeilor care au depasit varsta de 35 de ani, iar dupa 40 de ani sa fie facuta cu regularitate la fiecare 2 ani.*

*Mamografia este singura metoda prin care cancerul de san poate fi descoperit intr-un stadiu in care nu este nici palpabil, nici nu se manifesta prin alte simptome. Mamografia diferentiaza clar tumorile maligne de cele benigne.*

### **Prezinta mamografia un risc ?**

*In cursul examinarii, sanul va fi usor presat intre placile mamografului. Daca receptionati apasarea ca o senzatie neplacuta sau dureroasa, ganditi-va ca ea este de scurta durata, dar in schimb va ofera sansa de a descoperi din timp un posibil cancer.*

*In nici un caz nu planeaza pericolul aparitiei unui nodul cauzat de insasi efectuarea unei mamografii – asa cum afirma uneori cei neavizati.*

### **Prezinta doza de radiere un risc ?**

*Dezvoltarea tehnicii din ultimii ani a condus la o reducere semnificativa a dozei de iradiere. Aparatele moderne si filmele utilizate mentin o doza extrem de mica, comparabila cu cea a unui zbor transatlantic.*

## ECOGRAFIA

*Ecografia este o metoda de investigare utilizata frecvent la femeile mai tinere, sub 35 de ani la care sanul are o consistenta marita. Folosind principiul ultrasunetelor, metoda stabileste daca este vorba despre chisturi umplute cu lichid sau noduli in tesutul glandular.*

## TRATAMENTUL

*In cazul unei tumori maligne, in functie de stadiul bolii, tratamentul consta in interventia chirurgicala, chimioterapie si radioterapie. In anumite cazuri tratamentul se continua cu hormonoterapie.*

*Tendinta chirurgicala moderna este de a conserva sanul. In cazul in care operatia radicala este inevitabila, se recomanda operatiile de reconstructie a sanului*

*Cancerul de san este un diagnostic extrem de traumatizant. Persoanele interesate pot contacta Societatea Romana de Cancer pentru a participa la intalnirile de consiliere psihologica individuala sau de grup.*

**Depistat din timp, cancerul de san este vindecabil !**

*Tiparirea acestui material informativ a fost sponsorizata de: JSI*



## **SOCIETATEA ROMANA DE CANCER**

**400165 CLUJ – NAPOCA**

Str. Emil Racovita nr. 29

Tel/fax 0264 – 450095, 0745 - 830131

**E-mail: [src@onco.codec.ro](mailto:src@onco.codec.ro)**

**PREVENTIE  
SI  
DEPISTARE TIMPURIE  
IN  
CANCERUL MAMAR**