

MEDICII NE INFORMEAZA ...

AUTOEXAMINAREA SÂNILOR

*Material furnizat de
Osterreichische Krebsilfe*

Autoexaminarea sânilor face parte din îngrijirea sănătății fiecărei femei. Este cel mai practic mod de a descoperi orice umflătură sau modificare a sânilor.

În perioada de creștere precum și ulterior în timpul ciclului, sânii sunt adesea umflați și prezintă noduli, astfel că cea mai potrivită perioadă pentru autoexaminare este intervalul de **o zi sau două după terminarea ciclului**. În acest interval sânii au aspectul normal ("normalul" diferă de la persoană la persoană). După menopauză se poate stabili o dată fixă pentru autoexaminarea sânilor, de exemplu prima zi a lunii calendaristice.

Se recomandă ca autoexaminarea să se facă sub duș, cu mâinile săpunite, pentru a sesiza mai ușor conturul și textura sânilor și pentru a putea observa orice schimbare. De asemenea este necesară o familiarizare cu aspectul general al sânilor (inclusiv al mameloanelor).

Se recomandă a privi la început sânii în oglindă, cu mâinile pe șold, apoi cu mâinile deasupra capului. Următorul pas va fi "explorarea" ambilor sâni, în poziție culcata, prin palparea succesivă a fiecărui sân cu degetele mâinii opuse. Trebuie palpată și zona subrațului.

Dacă observați una din următoarele schimbări, contactați cât mai urgent medicul:

- **Modificarea aspectului sânilor: încrețituri, ondulații, adâncituri, cute sau gropițe ale pielii, sau apariția unui nodul în sân;**
- **O modificare a formei, mărimii sau lejerității de mișcare a unui sân în comparație cu celălalt;**
- **Înroșirea și asprirea suprafeței mamelonului, secreții maronii, sângerânde sau de altă culoare;**
- **Mameloane sau porțiuni de piele "împinse înăuntru"**
- **Mărirea nodulilor limfatici de la periferia sânilor sau sub axilă**
- **O durere persistentă în sân**

Aceste schimbări pot apărea și la sânii normali, dar pot constitui și primul semn al cancerului, astfel că este necesară prezentarea de urgență la medicul de familie și dacă este cazul, la cel de specialitate. Unii noduli nu sunt descoperiți de femei sau de medic, ci de partener sau de soț.



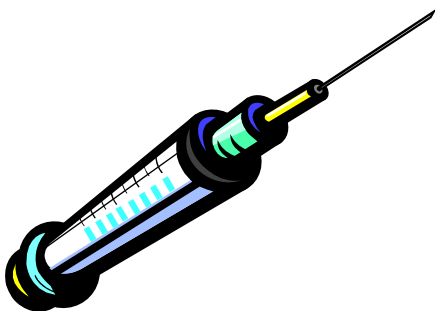
Este bine să nu se invoce presupuse cauze ale unora din manifestările menționate mai sus pentru că nimeni nu cunoaște cauzele ce determină dezvoltarea bolii. La unele femei există un risc crescut pentru cancer. Orice femeie care are o istorie de familie cuprinzând cancer de sân, în special dacă mama sau/și surorile sunt implicate, trebuie să-și informeze medicul și să-și facă regulat un control al sânilor.

În ceea ce privește diagnosticul nodurilor mamari, statisticile ne confirmă că din zece noduli mamari, nouă sunt benigni, adică necanceroși.

Nu orice nodul descoperit în cursul unui examen medical este malign. Adesea poate fi vorba despre un chist (nodul umplut cu lichid) sau un fibroadenom (nodul format în țesutul glandelor). Se recomandă ca orice examen ginecologic să fie însoțit de un examen al sânilor. După examinarea fizică medicul va recomanda, dacă este cazul, unele teste și analize. Acestea pot include biopsia sânelui (prelevarea unui fragment foarte mic de țesut sau nodul, pentru a fi examinat la microscop și a se vedea dacă celulele sunt benigne sau maligne / canceroase) mamografia sau ecografia.

Există câteva modalități de executare a biopsiei:

- Biopsia cu ac - este o procedură prin care un ac fin este introdus în nodul și aspiră puțin conținut (adesea lichid)



- Biopsia de nodul - utilizează un ac mai gros și în general se practică sub anestezie locală. Din nodul se extrage o porțiune mică de țesut.

- Biopsia chirurgicală sau de excizie – constă în extragerea întregului nodul. Intervenția se face după internarea în spital .

Cel mai important examen pentru recunoașterea timpurie a cancerului este **mamografia**. O mamografie pentru prevenție se recomandă tuturor femeilor care au depășit vârsta de 35 de ani, iar după 40 de ani să fie făcută cu regularitate la fiecare 2 ani. Mamografia este singura metodă prin care cancerul de sân poate fi descoperit într-un stadiu în care nu este nici palpabil, nici nu se manifestă prin alte simptome. Mamografia diferențiază clar tumorile maligne de cele benigne.

Cu siguranță vă întrebați dacă **mamografia prezintă un risc** ? În cursul examinării, sânul va fi ușor presat între plăcile mamografului. Dacă recepționați apăsarea ca o senzație neplăcută sau dureroasă, gândiți-vă că ea este de scurtă durată, dar în schimb vă oferă șansa de a descoperi din timp un posibil cancer.

În nici un caz nu planează pericolul apariției unui nodul cauzat de însăși efectuarea unei mamografii – așa cum afirmă uneori cei nevizitați.

O altă întrebare pe care o veți pune înainte de efectuarea unei mamografii este: **prezintă doza de radieră un risc** ? Dezvoltarea tehnicii din ultimii ani a condus la o reducere semnificativă a dozei de iradiere. Aparatele moderne și filmele utilizate mențin o doză extrem de mică, comparabilă cu cea a unui zbor transatlantic.

O altă metodă de investigare care este utilizată frecvent la femeile sub 35 de ani, la care sânul are o consistență mărită este ecografia. Folosind principiul ultrasunetelor, metoda stabilește dacă este vorba despre chisturi umplute cu lichid sau noduli în țesutul glandular.

În cazul unei tumori maligne, tratamentul constă în intervenția chirurgicală, însoțită de radioterapie. În anumite cazuri poate urma un tratament medicamentos de forma unei hormono- sau chimioterapii. Tendința

chirurgicală modernă este de a păstra sânul. În cazul în care extirparea este inevitabilă, se recomandă operațiile de reconstrucție a sânului, despre care vă vom informa în numerele viitoare ale revistei.

Nu uitați că depistat din timp, cancerul de sân este vindecabil !

