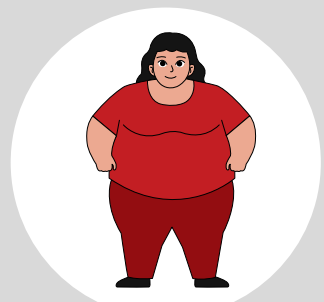


3 LUNI DE PROMOVARE A SĂNĂȚII COMPORTAMENTALE PENTRU PREVENIREA **CANCERULUI DE SÂN**

Cunoaște factorii de risc

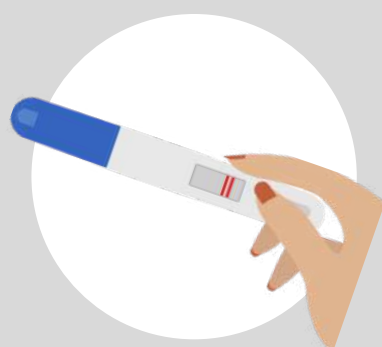
Pe care îi poți schimba:



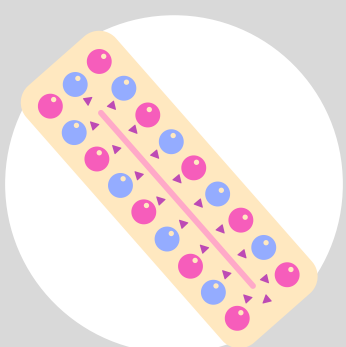
obezitate



lipsa de
activitate fizică



istoric
reproductiv



administrarea de
hormoni



consum excesiv
de alcool



fumat

Pe care nu îi poți schimba:



vârstă



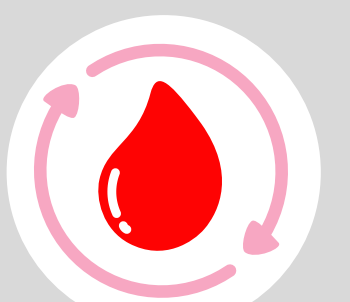
predispoziție
genetică



antecedente
familiale și
personale



compoziția
sânilor



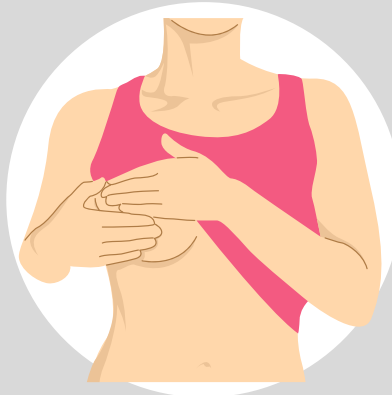
istoric
menstrual



expunerea la
dietilstilbestrol

Poți reduce riscurile prin **comportamente sănătoase!**

Autoexaminarea sânilor



Cu cât îți verifici sânii mai des, cu atât mai repede vei ști cum este normal să se simtă și vei putea observa dacă apar schimbări.

Fii atentă la schimbările care pot apărea

Fii atentă la oricare dintre următoarele modificări și discută cu medicul tău, dacă ești îngrijorată:



Schimbări în mărime, formă sau aspectul unui sân



Scurgere de lichid de la oricare dintre sfârcuri



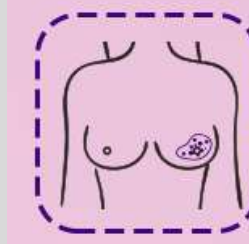
Modificări ale pielii, cum ar fi încrețituri, gropițe, schimbări de culoare



Orice schimbare în poziția mamelonului (tras înăuntru sau îndreptat diferit)



O nouă umflătură, îngroșare sau o zonă denivelată la un sân sau la axilă



Erupție cutanată cu cruste, scuame, mâncărimi sau roșeață pe sau în jurul mamelonului



Umflături la axilă, claviculă sau la sânii



Durerea mamară nu este, de obicei, un simptom al cancerului de sân

Metode de screening



Ecografie

În cazul în care ai vârsta de până în 40 de ani, este recomandat să efectuezi anual o ecografie de sân.



Fă-ți regulat controalele de screening!

Femeile cu vârsta între 50 și 69 ani trebuie să efectueze mamografia la fiecare 2 ani.



Menține o greutate
sănătoasă!



Fii activă!



Gestionează
terapia hormonală!



Încearcă să
alăptezi!



Limitează consumul
de alcool!



Alege să nu fumezi!

Află mai multe!

Începe călătoria sănătății tale și explorează relația ta cu propria sănătate completând un chestionar

Învață mai multe accesând platforma

Gândim Sănătatea : www.gandimsanatatea.ro

