

Ce trebuie să știi despre **CANCERUL DE SÂN**

Ghidul pacientei

Cunoaște factorii de risc !

Cel mai bun mod de a te proteja pe tine și pe cele dragi de cancerul de sân este să înțelegi factorii de risc și să știi cum să îi controlezi!



Poți reduce riscurile prin **comportamente sănătoase!**

Există câteva comportamente sănătoase prin care te poți proteja, începând de astăzi:



Pas cu pas: Cum să adopți comportamente sănătoase pe termen lung

Înlocuirea obiceiurilor nesănătoase cu unele sănătoase poate părea un drum dificil și copleșitor. Însă, dacă ai o metodă bună, îți va fi mult mai simplu. Iată care sunt cei **5 pași**:

- 1. Identifică obiceiurile nesănătoase și motivele din spatele lor:** Gândește-te la motivele care te determină să ai obiceiuri care nu îți fac bine. Aceasta te ajută să găsești soluții mai bune să le elimini, pornind de la cauze.
- 2. Stabilește obiective clare și realiste:** Definirea unor obiective mici și clare te poate sprijini să ai motivația și perseverența care să te ajute la înlocuirea obiceiurilor nocive cu unele sănătoase.
- 3. Găsește alternative sănătoase:** Identifică care sunt alternativele sănătoase care îți sunt la îndemână și cu care poți înlocui, treptat, obiceiurile tale actuale.
- 4. Construiește obiceiurile sănătoase pas cu pas:** Nu încerca să schimbi totul deodată. Încearcă să introduci schimbări mici și să le păstrezi cel puțin câteva luni, pentru ca ele să devină obiceiuri.
- 5. Urmărește progresul:** La început, ține un jurnal sau un calendar al progresului, unde să notezi zilele în care ai făcut ce ți-ai propus. Văzând progresul, îți va fi mai ușor să-ți păstrezi motivația și să continui pe noul drum.

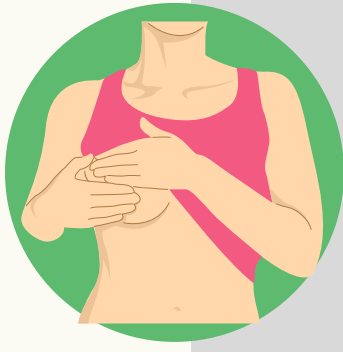
Începe călătoria sănătății tale!

Acum că știi riscurile, comportamentele sănătoase și cum să procedezi, este timpul să începi călătoria sănătății tale! Explorează relația cu propria sănătate și alege propriul plan de sănătate completând un chestionar!



Ghidul obiceiurilor sănătoase

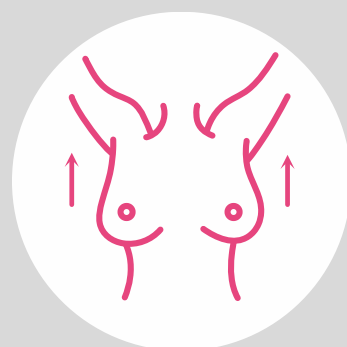
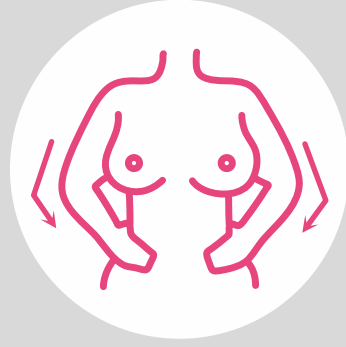
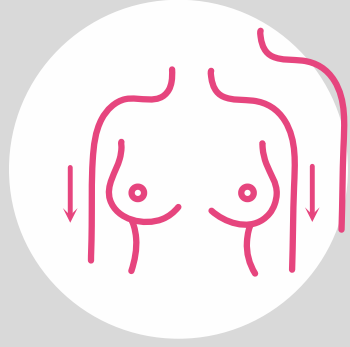
Dacă ai ales un comportament sănătos pe care vrei să îl adopti și nu știi de unde să începi, iată câteva sfaturi care te pot ajuta:



Autoexaminarea sânilor este cea mai accesibilă și cea mai rapidă metodă de depistare a afecțiunilor sânilui. Durează doar câteva minute, dar, repetată în fiecare săptămână, poate aduce ani de sănătate și viață frumoasă.

Pasul 1: Inspectarea Sânilor

1. Stai la bustul gol în fața oglinzii, asigură-te că ai lumină bună.
2. Observă sânii în diferite poziții: cu mâinile pe lângă corp, pe umeri și ridicate deasupra capului (precum în desenele de mai jos).



Fii atentă la aceste semne :

- Modificări în forma, mărimea, și simetria sânilor
- Umflături noi
- Modificări ale mamelonului (retracții, eroziuni, scurgeri)
- Modificări ale pielii (culoare, textură, zone roșii, vene accentuate)

Pasul 2: Palparea Sânilor

1. Folosește mâna dreaptă pentru a palpa sânul stâng și mâna stângă pentru sânul drept
2. Utilizează degetele 2, 3 și 4, folosind pulpa degetelor, nu vârful (poza a.)
3. Palpează inițial ușor, apoi cu presiune medie, și în final ferm, pentru a examina țesuturile profunde. Asigură-te că palparea nu este dureroasă. Examinează fiecare centimetru de sân, fără a ridica degetele.
4. Utilizează mișcări circulare, pornind de la mamelon spre periferia sânilui, repetând de 2-3 ori cu presiune crescândă (poza b.)
5. Utilizează mișcări verticale de sus în jos, de la claviculă până la coaste, și invers, repetând de 2-3 ori (poza c.)
6. Efectuează palparea stând în picioare (d), apoi culcată pe spate cu mâna sub capul de partea sânilui examinat (e).
7. Palpează axila în aceeași manieră folosită pentru sân, explorând toate laturile axilei pentru a detecta eventuale umflături (f).
8. Palpează mamelonul cu mișcări delicate, exercitând o presiune ușoară pe areola mamara și pe mamelon, încercând să detectezi eventuale scurgeri (poza g.)



a)



b)



c)



d)



e)



f)



g)

Fii atentă la aceste semne:

Umflături noi

Durere la umflături vechi

Scurgeri la mamelon în timpul palpării



Alege să nu fumezi!

1. Găsește-ți propria motivație: poate fi pentru că vrei să-ți protejezi familia de fumatul pasiv sau pentru că vrei să elimini riscul tău de a face boli grave.
2. Recompensează-te cu activități plăcute sau lucruri care îți aduc bucurie și sunt benefice, în același timp, pentru a te motiva să rămâi pe calea sănătății.
3. Evită consumul excesiv de alcool, cafea și alți factori declanșatori ai nevoii de fumat și caută alternative sănătoase de relaxare, precum plimbările, grădinăritul sau sportul.

Fă primul pas: Calculează câte țigări fumezi într-o zi. Săptămâna aceasta, propune-ți să fumezi cu 2 țigări mai puțin în fiecare zi. Continuă să reduci treptat numărul de țigări în fiecare săptămână.

Zi	Prezent	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
Țigări fumate								



Alege să fii activă!

1. Alege activități care îți plac și care se potrivesc rutinei tale, precum mersul pe jos sau cu bicicleta, alergatul, înotul sau sporturi de echipă precum handbalul, voleiul sau baschetul.
2. Găsește modalități de a fi activ în viața de zi cu zi, cum ar fi urcatul scârilor în loc de lift. Încearcă să îți parchezi mașina într-un loc mai îndepărtat, pentru a merge mai mult pe jos.
3. Implică-ți familia, prietenii și animalul de companie pentru a face activitatea fizică mai distractivă și motivantă: excursii în natură, plimbări în parc, competiții sportive pentru începători.

Fă primul pas: Începe cu mersul pe jos. Găsește un traseu convenabil în apropierea casei sau a locului de muncă. În prima săptămână, propune-ți să mergi 20 minute pe zi și crește treptat durata și ritmul.

Zi	Prezent	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
Minute mers								

Colaborează cu echipa ta de sănătate!

Sfătuiește-te cu medicul tău de familie, asistentul medical de cabinet și asistentul medical comunitar și fă-ți propriul tău plan de sănătate, astfel încât să previi cancerul de sân și să te bucuri de o bună calitate a vieții!

