

câncer de mama.

A gente precisa

TOCAR

nesse assunto



OUTUBRO ROSA

Mês de conscientização da saúde da mulher.

*Medicina
Preventiva*

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Vale do Caí

Câncer de Mama

Segundo tipo mais frequente no mundo, o câncer de mama é o mais comum entre as mulheres, respondendo por 22% dos casos novos a cada ano. Se diagnosticado e tratado oportunamente, o prognóstico é relativamente bom.

No Brasil, as taxas de mortalidade por câncer de mama continuam elevadas, muito provavelmente porque a doença ainda é diagnosticada em estágios avançados.

Relativamente raro antes dos 35 anos, acima desta faixa etária sua incidência cresce rápida e progressivamente. Estatísticas indicam aumento tanto nos países desenvolvidos quanto nos em desenvolvimento. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), nas décadas de 60 e 70 registrou-se um aumento de 10 vezes nas taxas de incidência ajustadas por idade nos Registros de Câncer de Base Populacional de diversos continentes.

Prevenção: as mulheres, com 40 anos ou mais, devem realizar o exame clínico das mamas anualmente. Além disso, toda mulher, entre 50 e 69 anos, deve fazer uma mamografia a cada dois anos. As mulheres com casos de câncer de mama na família (mãe, irmã, filha, etc) diagnosticados antes dos 50 anos, ou aquelas que tiverem câncer de ovário ou câncer em uma das mamas em qualquer idade, devem realizar o exame clínico e mamografia, a partir dos 35 anos de idade, anualmente.

Atenção: embora menos comum, o câncer de mama também pode atingir os homens. Portanto, especialmente depois dos 50 anos, eles não podem desconsiderar sinais da doença como nódulo não doloroso abaixo da aréola, retração de tecidos, ulceração e presença de líquido nos mamilos.

Dicas para uma vida saudável

- Pare de fumar! Esta é a regra mais importante para prevenir o câncer.
- Tenha uma alimentação saudável. Isso pode reduzir as chances de câncer em pelo menos 40%. Coma mais frutas, legumes, verduras, cereais e menos alimentos gordurosos, salgados e enlatados.
- Evite ou limite a ingestão de bebidas alcoólicas.
- Pratique atividades físicas moderadamente durante pelo menos 30 minutos, cinco vezes por semana.
- Evite exposição prolongada ao sol, entre 10 e 16 horas, e use sempre proteção adequada, como chapéu, barraca e protetor solar.
- Realize diariamente a higiene oral (escovação) e consulte o dentista regularmente.
- Procure o médico e faça os exames preventivos regularmente.