

Luna internațională de conștientizare a cancerului de sân

octombrie 2023

Depistează. Tratează. Vindecă. Învinge cancerul de sân, pas cu pas!

Factorii de risc:

- Sexul feminin;
- Avansarea în vîrstă;
- Istoric personal de boli ale sânului: mastoză chistică, displazie mamară, puncții mamare repetitive cu diagnostic histologic de carcinom „in situ”;
- Expunerea la noxe și radiații;
- Obezitatea;
- Debutul menstruației înainte de vîrsta de 12 ani;
- Menopauza târzie;
- Femeile care nu au rămas niciodată însărcinate;
- Tratament hormonal de substituție în postmenopauză;
- Consumul de alcool.



Faceți mamografie o dată la 2 ani dacă aveți peste 50 de ani

Cum putem scădea riscul de apariție a cancerului de sân

- Evitarea consumului de alcool și a fumatului;
- Efectuarea de exerciții fizice zilnic, timp de minimum 30 de minute;
- Limitarea folosirii medicamentelor hormonostimulante în postmenopauză;
- Menținerea unei greutăți corporale normale;
- Dietă echilibrată, bazată pe legume, fructe proaspete, semințe, alune și carne albă.

Depistat precoce și tratat corespunzător, cancerul de sân are o rată de supraviețuire la 5 ani de 99%!

MATERIAL DESTINAT FEMEIILOR

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ