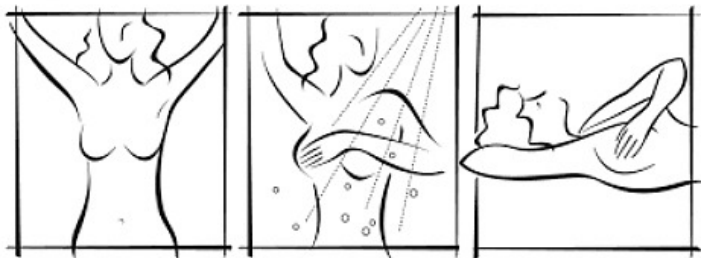


Alegeți o zonă liniștită și luminoasă a încăperii și momentul când sunteți suficient de calmă. Pentru o mai bună surprindere a eventualelor modificări este recomandat să vă auto-observați în trei poziții:

1. Stând în fața oglinzii în poziție verticală cu brațele pe lângă corp
2. Când faceți duș, cu ajutorul săpunului sau gelului de duș care acționează ca un lubrefiant permițând alunecarea ușoară a degetelor pe suprafața sânilor.
3. În poziție culcat cu un sul sub umeri palparea se poate efectua în același mod utilizând o cremă lubrefiantă.



- Utilizați pentru palpate degetele 2-5 fără primul deget (policele),
- Păstrați degetele apropiate și întinse în timpul examinării,
- Palpați sânul cu suprafața nu cu vârful degetelor
- Rulați degetelor pe toată suprafața sânilui
- Utilizați mâna dreaptă pentru sânul stâng și viceversa.
- Palparea ambilor săni durează aproximativ 8-10 minute

Cu brațul ridicat palpați toată suprafața mamelei prin una din metodele de mai jos.

Acordați atenție la orice nodozitate sau indurație.



JIVA.RO

0241 660 869 • 0766 589 390 • office@jiva.ro
Str. Nicolae Iorga nr. 39 Constanța

Ghid Prevenție

Pink Jiva Day



Informația înseamnă putere, așa că din acest moment ar trebui să începem să fim conștienți de riscurile pe care le poate produce cancerul de sân. Hai să fim puternici și pregătiți în cazul în care boala te-ar putea alege chiar pe tine. Da exact, pe tine cel care citești! Poți începe prin a te documenta despre această boală, conștientizarea este primul pas spre prevenire sau vindecare. Pasul următor ar trebui să fie programarea la doctor. Poți cere de la medicul de familie o trimitere pentru o ecografie mamară, care dacă o programezi din timp la spitalul de stat, este gratuită.

Dacă nu vorbești despre aceste lucruri nu înseamnă că ție nu ți se vor întâmpla. Știi că te gândești în fiecare zi să mergi la doctor (nu este suficient), dar orice altceva are întâietate și spui că poți amâna o consultație. Ce te sperie de fapt? Prioritatea ești tu și sănătatea ta, celelalte lucruri **chiar** mai pot aștepta dar nu și acesta. Acordă-ți timpul necesar, organizează-te și ia atitudine. Știi că azi, cancerul depistat la timp se vindecă?

DA, SE VINDECĂ!!!

Sunt Iulia, manager Jiva Hair Boutique - centru consiliere peruci medicale și proteze de săni, și în fiecare zi întâlnesc femei care trec prin cancer. Așa că astăzi am decis să vorbesc despre importanța cunoașterii sânilor tăi.

Când ți-ai palpat ultima dată sânul? Știi că ar trebui să ți verifici sânul imediat după menstruație? Știi ca există mereu chisturi dar asta nu înseamnă neapărat că ai cancer? Acest lucru nu ar trebui să te împiedice să mergi la doctor de frica unui diagnostic, din contră, ar trebui să-ți ridice semne de întrebare orice neregularitate a corpului tau. E mult mai ușor să previi decât să tratezi, e și mai ieftin. Știi că sănătatea sânilor tăi depinde și de alegerea sutienului potrivit? Acesta trebuie să fie confortabil, confecționat din materiale mătăsoase cu niște cupe moi și cel mai important, sutienul trebuie să fie exact pe mărimea bustului, nici mai mare nici mai mic. Sutienul care ți va lăsa urme pe piele nu va fi niciodată cel potrivit.

Dacă ai luat sau iei anticoncepționale, ar fi extrem de importantă o ecografie la săni imediat după menstruație. Unul din efectele secundare ale anticoncepționalelor este chistul mamar. Ține-l sub control.

Dacă în familia ta există un caz de cancer la sân, trebuie să te asiguri că începi să faci mamografii mult mai devreme. Astfel, este recomandat să afli la ce vârstă a fost depistat cancerul în cazul rudei tale și să faci controale regulate cu zece ani înainte de a împlini respectiva vârstă.

Acest ghid nu are menirea de a te speria, ci de a te face să conștientizezi riscurile bolii. Iar tu, cititorule, vei fi mai precaut și mai puțin indiferent! Sunt sigură că ai cel puțin o cunoștință care a trecut prin aceasta boala. Dacă îți dorești să faci ceva în aceasta privință, împarte informația. Dă binele mai departe și acest ghid, pentru a putea ajuta cât mai multe femei. Eu aleg ca această informație să o împărtășesc cu cât mai multă lume și te îndemn și pe tine să faci același lucru. Poate și tu vei salva o viață, explicând importanța palpării și a unei ecografii/mamografii, după caz.

Semne îngrijorătoare:

- formațiuni dure, bine conturate și nedureroase
- pete roșiatice
- secreții la nivelul mamelonului
- mâncărimi și cruste la nivelul mamelonului
- întărirea sânilui
- infundarea mamelonului
- adâncituri neregulate sau în formă de stea, ce formează cute fine.



Între 20 și 39 ani:

- autoexaminare după menstruație, sau după încheierea alăptării și revenirea menstruației
- examinare clinică o dată la 3 ani.

Trebuie să știi:

Între 40 și 50 ani:

- autoexaminare o dată pe lună (de preferat să se aleagă aceeași zi din lună)
- examinare clinică o dată pe an
- mamografie o dată la 2 ani.

După 50 ani:

- autoexaminare în aceeași zi a lunii
- examinare clinică o dată pe an
- mamografie o dată pe an.

Mamografiile se fac doar la recomandarea medicului. Ecografia este mai puțin invazivă și nedureroasă, poate fi făcută în orice condiții.

Ajută-mă să te ajut! Vreau să descoperi că ești bine și împreună să deschidem ochii și celor cărora le este teamă să ajungă la medic pentru un consult. Începe cu tine iar apoi cu cei din jurul tău (distribuie informația). Alege viața și sănătatea persoanelor dragi ție și hai să dăm mai departe acest ghid de prevenție a cancerului de sân în speranța că acesta să ajungă să fie citit de cât mai multe perechi de ochi!

Linkuri urile:

<http://infocancerdesan.ro/>
<http://www.cancerdesan.ro/>
<http://www.desprecancerdesan.ro/>
<http://fabc.ro/>
<http://www.ghid-cancer.ro/asociatii/2>