



BOLETIM DE SAÚDE

LOCKTON WELNESS



Outubro Rosa

Outubro | 2014

O câncer é o resultado da multiplicação exagerada e descontrolada de algumas células que adquirem a capacidade de invadir estruturas sadias à sua volta. Eventualmente podem descolar-se do seu local de origem, atingir a corrente sanguínea e alcançar outras partes do corpo. Quando essas alterações ocorrem no tecido mamário, temos o câncer de mama, que se manifesta, normalmente, sob a forma de um caroço ou nódulo palpável.

Todo nódulo palpável na mama é Cancer?

Não. Cerca de 80% dos nódulos na mama são benignos, mas somente o médico pode dizer se se trata de um tumor benigno ou maligno (câncer).

Além da palpação de nódulos, existem outros sinais sugestivos de Câncer de Mama?

Alterações na pele ou no bico do seio, surgimento de espessamentos, saída de secreção escura ou com sangue pelo bico do seio, podem significar a presença de câncer, devendo um mastologista (médico especialista em mamas) ser procurado.

Qual a vantagem da descoberta do Câncer de Mama logo em seu início?

Com a descoberta precoce pode-se tratar a doença logo em seus estágios iniciais, evitando-se tratamentos radicais e aumentando a chance de cura.

Como posso descobrir precocemente o Câncer de Mama?

Através do autoexame, do exame clínico das mamas por um profissional de saúde durante a consulta ou através de exames como a mamografia.

O Autoexame de mama no chuveiro:

Examine suas mamas durante o banho, pois as mãos escorregam mais facilmente sobre a pele molhada.

Com a mão aberta, coloque os dedos indicador, médio e anelar sobre a mama e deslize-os suavemente em movimentos circulares por toda a mama.

Utilize a mão direita para examinar a mama esquerda e a mão esquerda para examinar a mama direita.

Diante do espelho

Inspecione suas mamas com os braços abaixados ao longo do corpo. Levante os braços, colocando as mãos na cabeça. Observe se ocorre alguma mudança no contorno da pele das mamas ou no bico.

Repita a observação, colocando as mãos na cintura e apertando a mama.

Deitada

Deite de costas sobre um travesseiro ou uma almofada.

Coloque a mão direita atrás da cabeça.

Com os dedos da mão esquerda pressione suavemente a pele da mama direita com movimentos circulares, como no exame feito no chuveiro.

Agora repita com a mão direita o exame da mama esquerda.

Finalmente, esprema o mamilo delicadamente e observe se sai qualquer secreção.

O que se deve procurar ?

1-Caroços (nódulos)

2-Abaulamentos ou retrações da pele e do bico do seio

3-Secreções mamilares

Quando fazer?

Uma vez a cada mês, na semana seguinte ao término da menstruação.

As mulheres que não menstruam devem fazer o autoexame no primeiro dia do mês.

O auto-exame é um gesto de amor à vida... Previna-se!

