

# Scăderea riscului de apariție a cancerului mamar

Campania - Luna de conștientizare cu privire la cancerul de sân - Octombrie 2024

## Factorii de risc:

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



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

**Dacă aveți între 50 și 69 de ani, vă puteți adresa medicului de familie pentru consultația preventivă privind cancerul de sân**

MATERIAL DESTINAT FEMEILOR

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

## 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 greutate corporale normale;
- Dietă echilibrată, bazată pe legume, fructe proaspete, semințe, alune și carne albă.

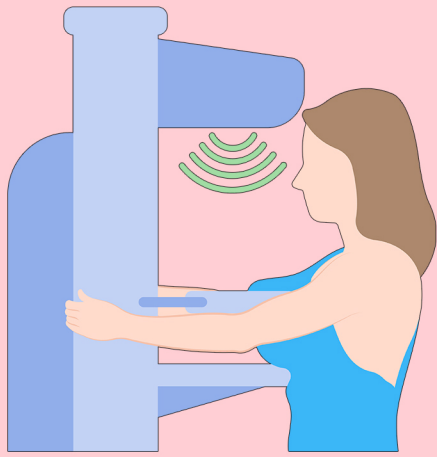


# Luna internațională de conștientizare a cancerului de sân

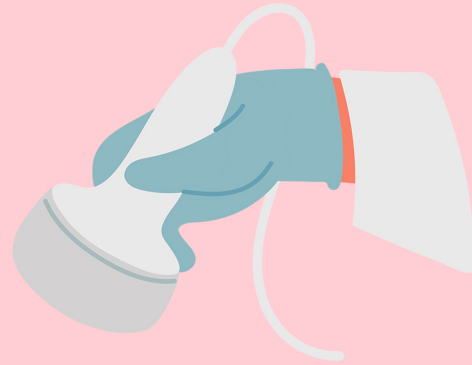
octombrie 2024

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

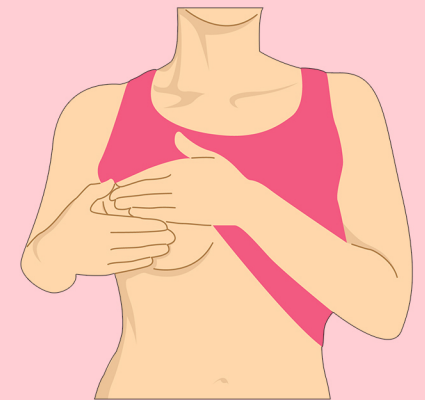
## DIAGNOSTIC



**mamografie**



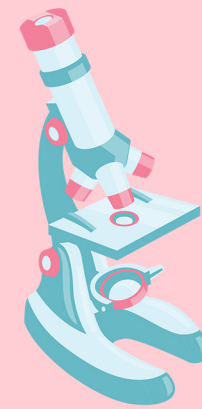
**ecografie**



**autoexaminare**

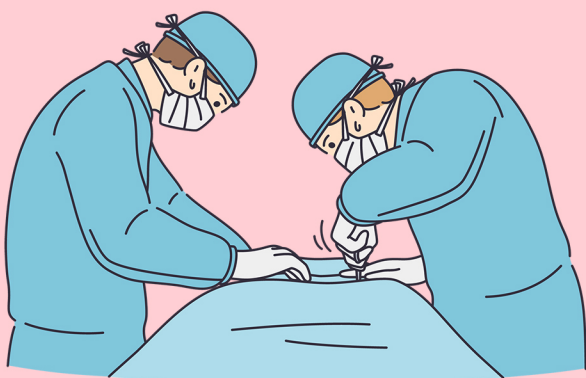


**consultație cu un senolog**

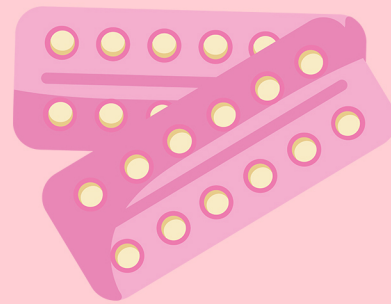


**biopsie, analiză citologică**

## TRATAMENT



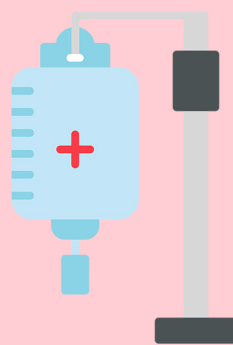
**chirurgie**



**terapie hormonală**



**radioterapie**



**chimioterapie**



**terapie țintită**

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



# Luna internațională de conștientizare a cancerului de sân

octombrie 2024

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

**12**  
European Code  
Against Cancer  
**12**  
WAYS TO REDUCE  
YOUR CANCER RISK

## Codul European împotriva cancerului



### Nu fumați!

Nu utilizați nicio formă de tutun.



### Evitați expunerea exagerată la soare

În special în cazul copiilor.  
Utilizați produse de protecție solară.  
Nu utilizați aparate de bronzat.



### Eliminați fumatul acasă!

Sprijiniți politicile în favoarea interzicerii fumatului la locul de muncă.



### La locul de muncă, respectați instrucțiunile

privind sănătatea și securitatea în muncă pentru a vă proteja  
de substanțele cancerigene.



### Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală sănătoasă.



### Aflați dacă sunteți expuși iradierilor

cu niveluri ridicate de radon natural în locuința dumneavoastră.  
Luați măsuri pentru a reduce nivelurile ridicate de radon.



### Fiți activ fizic în viața de zi cu zi

Limitați perioadele de timp petrecute stând așezat.



### Pentru femei:

- alăptarea reduce riscul de cancer al mamei. Dacă puteți, alăptați-vă copilul.
- Terapia hormonală de substituție (THS) crește riscul apariției anumitor tipuri de cancer. Limitați utilizarea THS.



### Adoptați o dietă sănătoasă!

- consumați din abundență cereale integrale, leguminoase, legume și fructe.
- limitați alimentele bogate în calorii (alimente cu conținut crescut de grăsimi sau zahăr) și evitați băuturile îndulcite.
- evitați carnea prelucrată; limitați carnea roșie și alimentele cu un conținut ridicat de sare.



### Asigurați participarea copiilor dumneavoastră

- la programele de vaccinare pentru:
- hepatita B (pentru nou-născuți)
  - virusul papiloma uman (HPV) (pentru fete).



### În cazul în care consumați alcool de orice fel, limitați-vă consumul

Pentru prevenirea cancerului este mai bine să nu beți alcool deloc.



### Participați la programele organizate de screening

- pentru cancer:
- colorectal (la femei și bărbați)
  - mamar (la femei)
  - de col uterin (la femei).



Octombrie 2024  
Luna internațională de  
conștientizare a cancerului de sân



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

**Dacă aveți între 50 și 69 de ani,  
vă puteți adresa medicului de familie pentru  
consultația preventivă privind cancerul de sân**

**12**  
European Code  
Against Cancer  
WAYS TO REDUCE  
YOUR CANCER RISK

## Codul European împotriva cancerului



### Nu fumați!

Nu utilizați nicio formă de tutun.



### Evitați expunerea exagerată la soare

În special în cazul copiilor.  
Utilizați produse de protecție solară.  
Nu utilizați aparate de bronzat.



### Eliminați fumatul acasă!

Sprângeți politicile în favoarea interzicerii fumatului la locul de muncă.



### La locul de muncă, respectați instrucțiunile

privind sănătatea și securitatea în muncă pentru a vă proteja de substanțele cancerigene.



### Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală sănătoasă.



### Aflați dacă sunteți expuși iradierilor

cu niveluri ridicate de radon natural în locuința dumneavoastră.  
Luați măsuri pentru a reduce nivelurile ridicate de radon.



### Fiți activ fizic în viața de zi cu zi

Limitați perioadele de timp petrecute stând așezat.



### Pentru femei:

- alăptarea reduce riscul de cancer al mamei. Dacă puteți, alăptați-vă copilul.
- Terapia hormonală de substituție (THS) crește riscul apariției anumitor tipuri de cancer. Limitați utilizarea THS.



### Adoptați o dietă sănătoasă!

- consumați din abundență cereale integrale, leguminoase, legume și fructe.
- limitați alimentele bogate în calorii (alimente cu conținut crescut de grăsimi sau zahăr) și evitați băuturile îndulcite.
- evitați carnea prelucrată; limitați carnea roșie și alimentele cu un conținut ridicat de sare.



### Asigurați participarea copiilor dumneavoastră

la programele de vaccinare pentru:

- hepatita B (pentru nou-născuții)
- virusul papiloma uman (HPV) (pentru fete)



### În cazul în care consumați alcool de orice fel, limitați-vă consumul

Pentru prevenirea cancerului este mai bine să nu beți alcool deloc.



### Participați la programele organizate de screening

pentru cancer:  
• colorectal (la femei și bărbați)  
• mamar (la femei)  
• de col uterin (la femei).

Codul european împotriva cancerului este o inițiativă a Comisiei Europene pentru a informa cetățenii cu privire la măsurile pe care le pot lua pentru a reduce riscul de cancer pentru ei sau familiile lor.

S-a estimat că aproape jumătate din toate decesele datorate cancerului în Europa ar putea fi evitate dacă toată lumea ar urma recomandările

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

Material adresat populației generale



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



În regiunea europeană, **1 din 11** femei va dezvolta un cancer de sân



Riscul de-a lungul vieții (lifetimed risk) (0-74 ani) de a dezvolta cancer de sân

Pentru a-ți scădea riscul de apariție a cancerului:



**Mănâncă sănătos**



**Nu fuma**



**Limitează consumul de alcool**



**Fă exerciții regulate**



**Limitează tratamentul hormonal**



**Controlează-ți greutatea**



**Alăptează**



**Mergi la medic dacă observi modificarea sânilor**

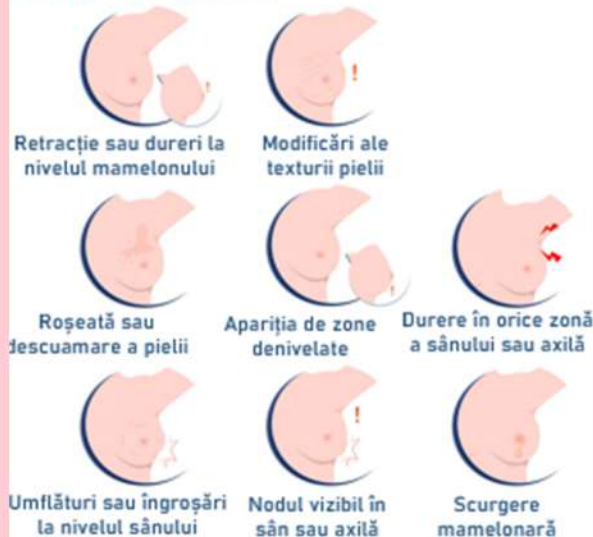


**Limitează expunerea la poluanți**

În România trăiesc peste 45.000 femei care au fost diagnosticate cu un cancer mamar în ultimii 5 ani.

## Cancerul de sân

### Semne și simptome



**Dacă aveți unul sau mai multe din aceste semne sau simptome, adresați-vă imediat medicului.**

**Aceste semne și simptome pot apărea și în alte afecțiuni care nu sunt cancer.**

## DIAGNOSTIC



**mamografie**



**ecografie**



**autoexaminare**



**consultație cu un senolog**



**biopsie, analiză citologică**

## TRATAMENT



**chirurgie**



**terapie hormonală**



**radioterapie**



**chimioterapie**



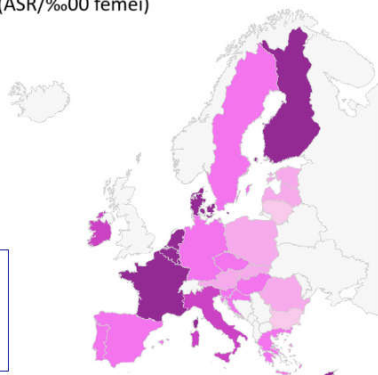
**terapie țintită**

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

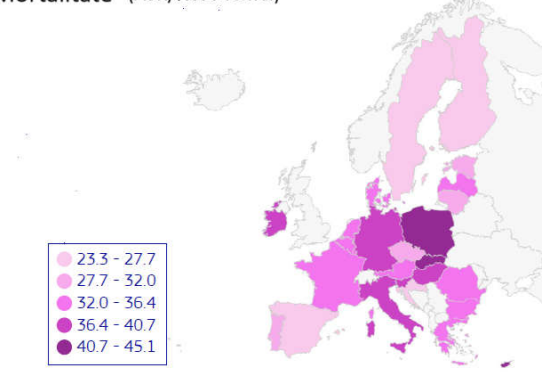


# Luna internațională de conștientizare cu privire la cancerul de sân Octombrie 2024

Incidența (ASR/%00 femei)

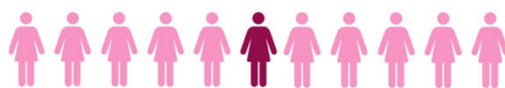


Mortalitate (ASR/%00 femei)



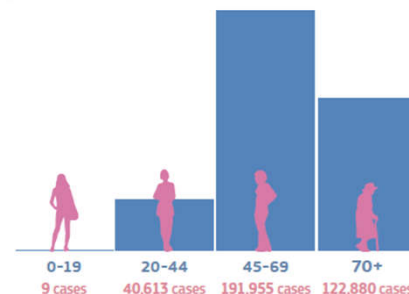
Incidența standardizată pe vârstă (A) și ratele mortalității (B) cancerului de sân în funcție de țară în 2020.

Baza de date GLOBOCAN, Agenția Internațională pentru Cercetare în Cancer (IARC), the Global Cancer Observatory



În Europa, 1 din 11 femei este la risc de a dezvolta cancer mamar

Cancerul de sân, în Europa,  
**OMOARĂ MAI MULT DE  
90.000  
FEMEI ÎN FIECARE AN.**



Diistribuația pe grupe de vârstă, Europa, 2020

În regiunea europeană anual sunt **DIAGNOSTICATE PESTE 350.000** cazuri noi în fiecare an

SE ESTIMEAZĂ  
că  
PÂNĂ ÎN 2040

Numărul anual de cazuri noi VA CREȘTE la peste **600.000**

RATA SUPRAVIEȚUIRII LA 5 ANI **peste 90%** în cancerul mamar stadiul 1 și 2



Femeilor cu vârste cuprinse între **50 și 69** de ani li se recomandă participarea la screeningul pentru depistarea cancerului de sân, cu **mamografie,**  
**la un interval de 2 ani!**

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




- <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/populations/908-europe-fact-sheets.pdf>
- <https://ecis.jrc.ec.europa.eu/index.php>
- <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/breast-cancer/survival>



# Luna internațională de conștientizare a cancerului de sân

octombrie 2024



**Îndrumați femeile peste 50 de ani pentru evaluarea mamografică o dată la 2 ani**

**Informați femeile despre semnele și simptomele cancerului de sân și despre stadializarea lui**

**Informați despre factorii de risc: greutatea excesivă, alcoolul, lipsa activității fizice, dieta dezechilibrată, factori genetici**

**Informați femeile despre posibilitățile de tratament ale cancerului de sân**

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



# Campania - Luna de conștientizare cu privire la cancerul de sân - Octombrie 2024

## Scăderea riscului de apariție a cancerului mamar



**Mănâncă sănătos**



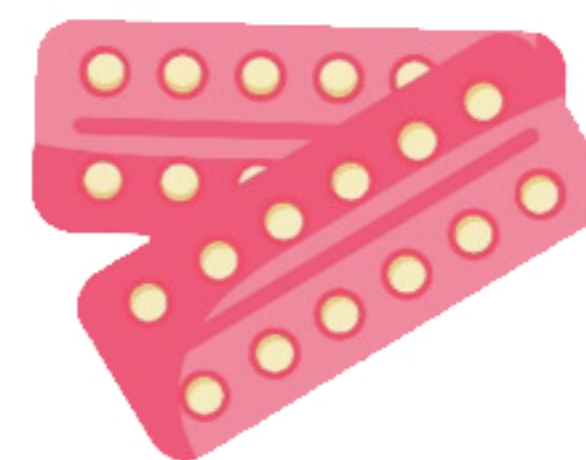
**Nu fuma**



**Limitează consumul de alcool**



**Fă exerciții regulat**



**Limitează tratamentul hormonal**



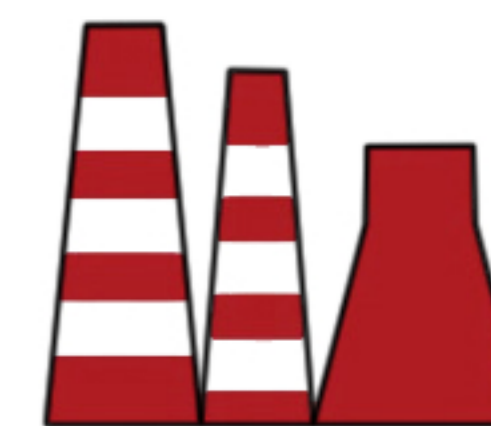
**Controlează-ți greutatea**



**Alăptează**



**Mergi la medic dacă observi modificarea sânilor**



**Limitează expunerea la poluanți**

**Depistează. Tratează. Vindecă. Îvinge cancerul de sân, pas cu pas!**

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



# Luna internațională de conștientizare a cancerului de sân

octombrie 2024

## 10 moduri pentru a reduce riscul de cancer la sân



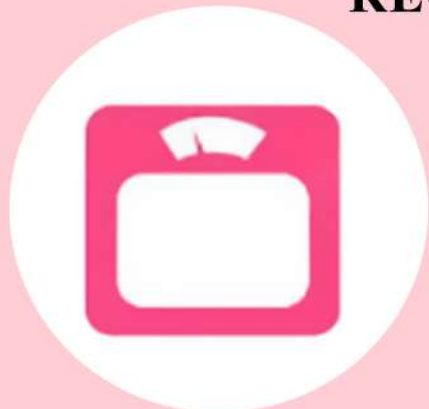
**ACTIVITATE FIZICĂ  
REGULATĂ**



**ALĂPTARE**



**EVITAREA FUMATULUI**



**MENTINEREA UNEI  
GREUTĂȚI CORPORALE  
NORMALE**



**LIMITAREA UTILIZĂRII  
TERAPIEI HORMONALE**



**ALIMENTAȚIE  
SĂNĂTOASĂ**



**LIMITAREA EXPUNERII  
LA POLUARE**



**OBSERVAREA EVENTUALELOR  
MODIFICĂRI LA NIVELUL SÂNILOR**



**EXAMINARE MAMOGRAFICĂ PERIODICĂ**



**LIMITAREA  
CONSUMULUI DE ALCOOL**

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