



Autoexaminarea

- ❖ 70% dintre cazurile de cancer mamar sunt descoperite prin autoexaminare.

Cum se face o autoexaminare?

- ❖ Așează-te confortabil pe spate. Pune o pernă sau un prosop sub umărul drept, ține mâna dreaptă pe langa corp și cu mâna stângă palpează cu atenție fiecare sân și zona din jurul său. Apoi, ia mâna de pe lângă corp și pune-o sub cap, iar cu cealaltă palpează-te să vezi dacă sunt umflături în zona axilei. Repetă operațiunea și pentru axila opusă.
- ❖ Efectuează palparea începând de la axilă până la stern și de la mamelon până la baza sânelui mișcări ciclice repetate examinând întreaga suprafață a sânelui.



Luna Mondială de Luptă Împotriva Cancerului de Sân - Octombrie -

- ❖ 1 din 8 femei riscă să dezvolte cancer la sân;
- ❖ Prin autoexaminare lunară și control medical anual, cancerul poate fi prevenit.
- ❖ Descoperit în faza incipientă (stadiul 0 sau 1), cancerul de sân poate fi vindecat în proporție de 94%.
- ❖ În lume, la fiecare 3 minute o
- ❖ femeie află că are cancer la sân.
- ❖ Cancerul la sân nu discriminează.
- ❖ Apariția unui nodul nu este întotdeauna un semn de cancer, dar este un semn care nu trebuie ignorat. Leziunile benigne sunt foarte comune și este normal ca sânul să se modifice pe parcursul vieții.

„Nu ești singură - împreună vom reuși“

**DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
HUNEDOARA**

Compartimentul Evaluarea, Promovarea Sănătății și Educație
pentru Sănătate