

Ghid pentru autoexaminarea sânilor

Copyright
Asociația Claudius Gallenus
Asociația Destine Comune

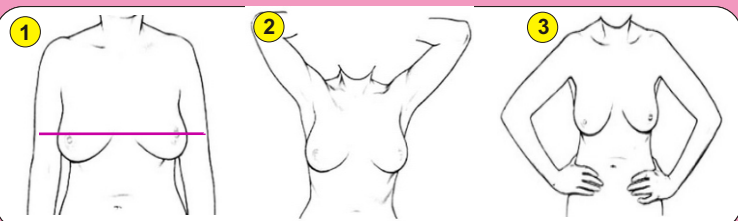
Autoexaminarea pentru că:

1. Este la îndemâna oricărei femei
2. Este una din cele mai eficiente metode de depistare precoce a oricărei tumori mamare
3. Depistarea cât mai precoce este cea mai eficientă metodă de luptă împotriva cancerului
4. Depistarea din timp poate duce la vindecare

Când ?

1. După vârsta de 20 ani autoexaminarea trebuie efectuată **lunar**
2. Optim între ziua a 5-a și a 7-a de la debutul menstruației
3. În menopauză manevra se poate efectua în oricare zi
4. Chiar și pe durata sarcinii sau alăptării

A. INSPECȚIA ACTIVĂ



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: **stând în fața oglinzii**

1. Stând în poziție verticală cu brațele pe lângă corp,
2. Cu brațele ridicate deasupra capului,
3. Cu mâinile fixate pe șolduri împingând umerii în față.

Umăriți următoarele aspecte:

Mărimea, simetria și forma

- O creștere în volum unilaterală apărută recent
- O asimetrie a sânilor apărută recent Umăriți o linie imaginară care unește cele două mameloane și care în mod normal este orizontală.
- Orice modificare în forma sânilor asimetric față de sânul contralateral. Trebuie observate eventualele modificări prin **bombarea** suprafeței sânilor sau prin **deprimarea** acestora cu apariția unor **adâncituri** prin **retracția** pielii.

Culoare.

- Orice modificare a culorii pielii unilaterală mai mult sau mai puțin extinsă este anormală.
- O culoare **roșiatică** apare în oricare proces inflamator, dar ea poate fi prezentă și în cancer.

Suprafața.

- Aspectul de piele în " **coajă de portocală**" este un semn important,
- Oricare alte modificări apărute pe suprafața pielii sub forma unor **eroziuni**, **exulcerații**, **tumori** sunt anormale și trebuie consultat medicul cât mai curând

Areola mamară și mamelonul.

- Prezența unor scurgeri prin mameloane mai ales cu **sânge**.
- Retracția** mamelonară unilaterală dacă a apărut de curând
- Dar **eroziunile** mamelonare și areolare, cu aspect de

B. PALPAREA SÂNILOR

Când faceți duș, cu ajutorul săpunului sau gelului de duș care acționează ca un lubrefiant permițând alunecarea ușoară a degetelor pe suprafața sânilor.

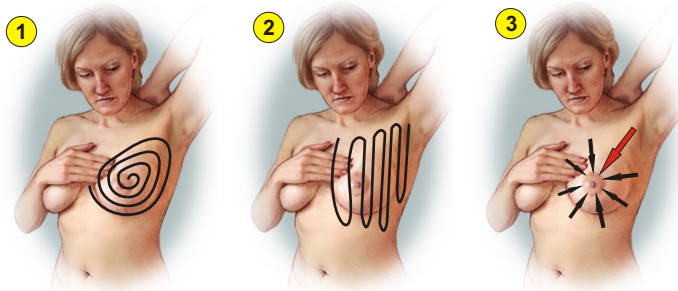


- *Utilizați pentru palpate degetele 2-5 fără primul deget (policele),
- *Păstrați degetele apropiate și întinse în timpul examinării,
- *Palpați sânul cu suprafața nu cu vârful degetelor
- *Rulați degetele pe toată suprafața sânilor
- *Utilizați mâna dreaptă pentru sânul stâng și viceversa.
- *Palparea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

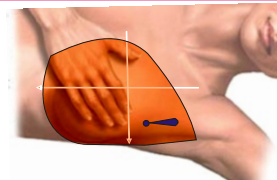
-Cu brațul ridicat palpați toată suprafața mamei prin una din metodele de mai jos

! Nu uita că țesutul mamar se întinde până la subțioară !

-Trebuie acordată atenție la orice **nodozitate** sau indurație



În poziție culcat cu un sul sub umeri palparea se poate efectua în același mod utilizând o cremă lubrefiantă.



Marea majoritate a formațiunilor tumorale mamare sunt benigne (nu sunt de natură canceroasă). Însă acest lucru trebuie confirmat de un specialist.

C. PALPAREA AXILEI

Cu degetele 2-4 unite se pătrunde în axilă și se rulează conținutul ei pe planul dur al peretelui toracic. În felul acesta se pot depista eventuale noduli limfatici măriți prin consistența lor mai crescută.



D. EXPRIMAREA MAMELONULUI



Sfârscul mamar se strânge între degete exprimând conținutul. Eliminarea de sânge prin mamelon nu este normală

După vârsta de 40 ani mamografia se efectuează anual, la indicația medicului

Pentru mai multe informații apelează la:
Asociația Română de Cancer " DESTINE COMUNE"
Adresa: Tg.-Mureș, str. Mărăști, nr 38/B
Tel: 0265-211517
Clinica Chirurgie 1 Spital Clinic Județean Mureș
Tel: 0265-215133 interior 211