

Câncer de Mama, conheça os riscos para se prevenir



Dr. João Reis lembra que é possível descobrir a doença logo no início e curá-la.

É o segundo tipo de câncer mais frequente no mundo e a primeira causa de morte por câncer na população feminina brasileira. Conforme estudos do INCA (Instituto Nacional do Câncer), em 2015, a taxa de óbitos foi de 13,68 por cem mil mulheres. Essa alta taxa se deve à descoberta tardia da doença, na maior parte dos casos, o que não se pode mais aceitar.

Quando o câncer de mama é diagnosticado no início, as chances de cura chegam a 95%! Por isso, prevenção é o nosso tema. Assim, a mulher deve se conscientizar da importância da mamografia, do exame clínico feito pelo médico, do autoexame e dos fatores de risco para a doença.

Alguns não podem ser controlados, como, por exemplo, fatores genéticos, histórico de câncer na família e o envelhecimento do organismo. Contudo, vários fatores de risco podem ser controlados, principalmente, quando se trata de estilo de vida,

Vejamos os principais:

Peso corporal: a obesidade e o sobrepeso constantes são fatores de risco para vários tipos de câncer, incluindo, o câncer de mama, especialmente, após a menopausa.

Sedentarismo: fazer exercícios físicos durante pelo menos 30 minutos, todos os dias, reduz o risco de câncer de mama e ajuda a manter o peso ideal.

Dieta: a ingestão de álcool, mesmo em quantidade moderada, é contraindicada. Alimentar-se de forma saudável e equilibrada é uma maneira de se proteger do câncer.

Não-fumar: o hábito de fumar é causa direta de pelo menos 15 tipos de câncer, além de doenças cardíacas e circulatórias.

Amamentar, se possível: a lactação se mostra bastante eficaz na redução de riscos de câncer de mama - quanto maior o tempo

de amamentação, melhor.

Pílula anticoncepcional: Não é certa a associação entre o uso de pílulas anticoncepcionais e o aumento do risco para câncer de mama em mulheres jovens, mas para aquelas com mais de 35 anos a pílula parece aumentar o risco.

Terapia hormonal: Medicamentos hormonais usados para controlar doenças, como a osteoporose, por exemplo, podem aumentar o risco de câncer de mama, mas apenas se forem usados durante longo tempo, por isso, exige acompanhamento de especialista.

Outros fatores: Sem desconsiderar os outros fatores, mulheres que nunca tiveram filhos ou que tiveram a primeira gravidez após 35 anos de idade, que menstruaram antes dos 12 anos, que tiveram menopausa após os 55 anos e, mesmo, com estatura maior do que a média devem estar alertas quanto a desenvolver câncer de mama.

Sintomas

O câncer de mama pode apresentar um ou vários destes sintomas

- Mudança na forma e tamanho do seio
- Surgimento de nódulo palpável no seio
- Inchaço ou nódulo palpável na axila
- Mudança na cor e/ou secreções no mamilo
- Alteração na cor e textura da pele do seio
- Dor no seio também pode ser um sintoma

Diagnóstico - Mamografia

A mamografia (radiografia da mama) permite a detecção precoce do câncer, ao mostrar lesões em fase inicial, muito pequenas (medindo milímetros). É o exame mais completo e seguro para se detectar o câncer na fase inicial.

Sua indicação antes dos 35/40 anos é feita apenas para mulheres com parentes próximos que tiveram câncer ou que já tenham tido outras formas da doença.

Após os 40 anos até os 50 anos, a mulher deve fazer mamografia pelo menos de dois em dois anos, ou conforme prescrição médica, com base na classificação de riscos. A partir dos 50 anos, a mamografia deve ser feita, no mínimo, anualmente.

Outros exames

Para pacientes com alto risco de câncer de mama, o médico pode solicitar junto com a mamografia o exame de ultrassom ou o exame de imagem por ressonância magnética, que dão detalhes mais nítidos das mamas.

Exame Clínico

O exame clínico das mamas, quando realizado por médico ou enfermeira treinada, pode detectar tumor de até um centímetro, se for superficial.

Autoexame das mamas

A mulher pode fazer o autoexame mensalmente, no quinto dia após o início da menstruação, e a partir dos 20 anos de idade. Se não menstrua ou tem menstruação irregular, ela pode escolher o primeiro dia de cada mês.

Assim, a mulher aprende a conhecer a estrutura normal de seus seios e se habilita a perceber qualquer alteração futura. Isso é importante, porque a cada ano cerca de um milhão de mulheres descobrem nódulos nos seios.



(66) 3419-1930 / 999102259

Av. Arnaldo Eckert, 371
Campo Real | Campo Verde - MT