



O diagnóstico precoce é vital para o futuro das pacientes

Afirmei no artigo anterior sobre o cancro da mama que este é o tumor maligno mais frequente na mulher. Para se perceber bem a grandeza deste problema de saúde pública, é importante informar que em Portugal ocorrem aproximadamente 4.500 novos casos de cancro da mama por ano, ou seja 11 novos casos por dia, provocando a morte de 4 mulheres por dia.

Foram também descritos os mais importantes factores de risco que isoladamente ou em associação, comportando-se como co-carcinogénicos, contribuem significativamente para a oncogénese deste tumor.

Muitos destes factores de risco são evitáveis ou modificáveis, pelo que a sua anulação é fundamental para a prevenção primária. É para reduzir o risco de cancro da mama que aconselhamos sistematicamente as senhoras a otimizar o seu padrão reprodutivo e, em especial a partir dos 40 anos, a aperfeiçoar o seu estilo de vida, evitando ao máximo, entre outros, o sedentarismo, a obesidade e o tabaco e preferindo uma dieta saudável mediterrânica. Com o rastreio do cancro da mama (iniciado em Portugal em 1986) pretende-se não só um diagnóstico precoce, descobrindo tumores em estadio inicial, muito pequenos, silenciosos, não palpáveis e só vistos em mamografia ou ecografia ou em fase evolutiva não invasiva permitindo assim tratamentos menos mutilantes (cirurgia conservadora) e traumatizantes (quimioterapia). Quanto mais cedo o tumor for detectado, melhores as suas hipóteses de cura ou de uma sobrevida livre de doença bastante mais longa.

Portanto, o maior benefício do rastreio é, em última análise, diagnosticar o cancro o mais cedo possível para evitar a morte por cancro da mama.

Vários elementos concorrem para o rastreio:

1. Rastreio pessoal

1.1. Em primeiro lugar, conheça o seu corpo, nomeadamente as suas mamas (através da visão directa e ao espelho), de forma a poder descobrir rapidamente algo de anormal ou de que nunca se tenha apercebido (sobretudo nas mulheres mais novas, mais de 50% das anomalias são detectadas por elas próprias). Esteja atenta especialmente ao eventual aparecimento dos seguintes sinais de alarme:

Rastreio do Cancro da Mama

Escrito por Jorge Branco

Terça, 08 Maio 2012 09:37 - Actualizado em Terça, 08 Maio 2012 10:03

- Nódulo,
- Retracção mamilar não habitual,
- Corrimento mamilar,
- Alterações cutâneas localizadas (endurecimento, espessamento, depressão...),
- Rede venosa superficial mais visível unilateralmente,
- Aumento do volume mamário assimétrico.



Sinais de alarme

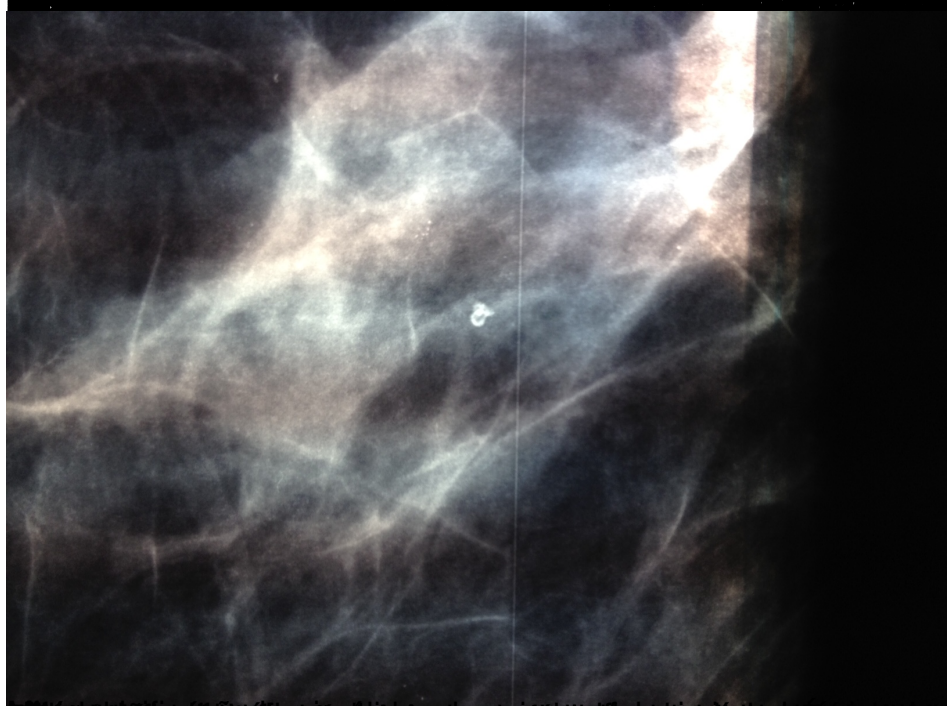
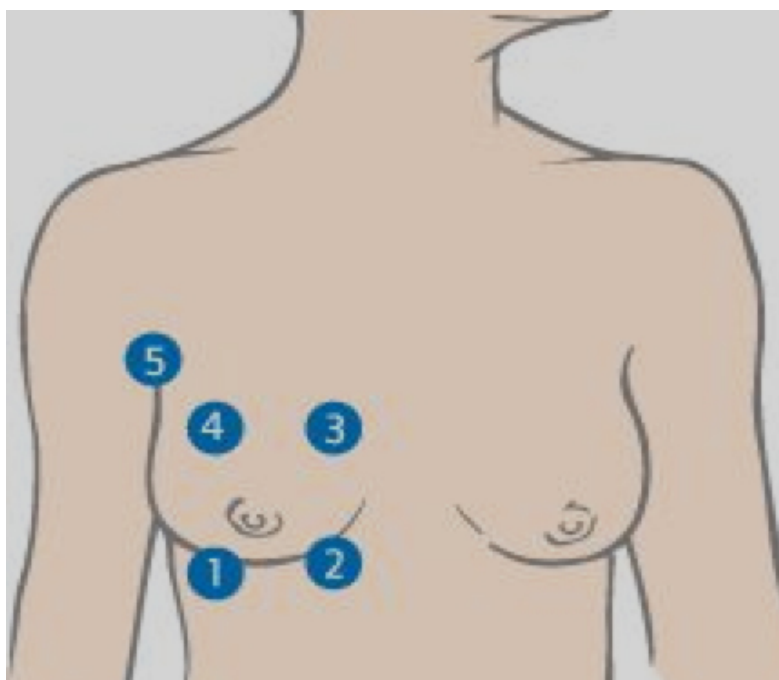
1.2. Autoexame mamário:

Palpe cuidadosamente o seu peito uma vez por mês (fixe um dia certo para não se esquecer, por exemplo o dia 1 de cada mês), durante o duche, com espuma para aumentar a sensibilidade. Há várias formas de procedimento mas faça-o de forma sistematizada, quadrante por quadrante, depois a região central (mamilo-areolar) e, finalmente a axila.

Rastreio do Cancro da Mama

Escrito por Jorge Branco

Terça, 08 Maio 2012 09:37 - Atualizado em Terça, 08 Maio 2012 10:03



www.cancerscreening.nhs.uk

www.acog.org