

Admix

PROGRAMA
VOCE
Cada vez melhor.

Este mês estamos abordando um assunto delicado e de extrema importância, o câncer. O câncer é hoje uma das principais causas de morte em todo o mundo, acarretando consigo um estigma de temor e incerteza. Pensando na sua saúde, trouxemos importantes informações para que você se previna dessa doença.

O QUE É CÂNCER

O câncer é definido como um tumor maligno. Não é uma doença única e sim um conjunto de mais de 200 doenças. Caracteriza-se pelo crescimento descontrolado de células que perdem sua identidade e função (e por isso se tornam malignas) e podem se disseminar para outras regiões do corpo, dando origem a tumores em outros locais. Essa disseminação é chamada de metástase. Como não existe risco de transmissão, o convívio com familiares e amigos é normal.

CÂNCER DE MAMA Quais os fatores de risco?

- Mulher sem filhos;
- Primeira gestação após os 34 anos;
- Uso de anticoncepcional oral por mais de 5 anos;
- Parentes de primeiro grau (mãe ou irmã) com a doença;
- Obesidade, sedentarismo, dieta rica em gordura e ingestão alcoólica excessiva.



Cuide de você.
Saiba mais sobre o câncer.

- Primeira menstruação precoce (antes dos 12 anos);
- Menopausa tardia (igual ou superior à 55 anos).

Quais são as medidas preventivas que devem ser tomadas?

- Evitar ganho de peso após a menopausa
- Realizar mensalmente o auto-exame das mamas (após a menstruação);
- A primeira mamografia deve ser feita a partir dos 30 anos e após sob indicação médica.

CÂNCER DE COLO DO ÚTERO Quais os fatores de risco?

- Iniciação sexual precoce;
- Relações sexuais sem proteção e múltiplos parceiros;
- Infecção pelo HPV e vírus da AIDS.

Quais são as medidas preventivas que devem ser tomadas?

- Uso de preservativo nas relações sexuais.
- Exame ginecológico anual após início da vida sexual.
- Exame de Papanicolaou ou "preventivo de câncer de colo uterino" .

Como se faz o auto exame

Diante do espelho: Levante e abaixe os braços e observe se há alterações no formato das mamas ou, ainda, feridas ao redor dos mamilos. (figuras 1 e 2)



Durante o banho: Com a mão contrária ao lado examinado, deslize os dedos sobre a mama, até a axila. Procure nódulos com cerca de 2 centímetros. Aperte o mamilo e veja se há saída de algum líquido. Repita a operação na outra mama.
Deitada: coloque a mão esquerda debaixo da cabeça e um travesseiro debaixo do lado esquerdo do corpo. Com a mão direita, apalpe a mama e a axila esquerda. Depois deixe o braço do corpo e faça os mesmos movimentos. Troque de lado repita a operação (fig. 3 e 4)





CÂNCER COLORRETAL

Quais os fatores de risco?

- Em geral está relacionado ao sedentarismo, obesidade, tabagismo,
- História familiar de câncer colorretal, predisposição genética,
- Dieta rica em carnes vermelhas, e pobre em fibras.

Quais são as medidas preventivas que devem ser tomadas?

A partir dos 50 anos o exame sangue oculto nas fezes deve ser de rotina.

A colonoscopia deve ser indicada quando há suspeita do câncer. A indicação é feita pelo médico.

CÂNCER DE PRÓSTATA

Quais os fatores de risco?

- Dieta rica em gorduras e pobre em vegetais,
- Vida sedentária e hereditariedade.

Quais são as medidas preventivas que devem ser tomadas?

- A partir dos 45 anos o homem deve procurar o médico.
- Realizar anualmente o exame Toque Retal ou PSA (definido pelo médico)

CÂNCER DE PELE

Quais os fatores de risco?

- Pessoas com familiares que já tiveram câncer de pele.
- Pessoas de pele clara, sardas olhos azuis ou verdes, cabelos loiros ou ruivos.
- Pessoas com baixa imunidade ou imunidade reduzida por doença ou por medicamentos.
- Pessoas albinas ou portadoras de algumas doenças que predispõem ao câncer de pele.
- Pessoas que já se expuseram ou se expõem ao sol excessivamente,
- Pessoas expostas constantemente a raios X, raios ultravioleta, arsênico, ou outros produtos químicos.
- Pessoas que têm uma grande quantidade de pintas.
- Pessoas que possuem cicatrizes há muito tempo e que apresentam ulcerações freqüentes.

- É importante consultar um médico sempre que uma pinta ou uma mancha de nascença que comece a crescer ou a mudar de cor.

Quais são as medidas preventivas que devem ser tomadas?

- Uso de chapéus, camisetas e protetores solares diariamente com reaplicação a cada 2 horas.
- Evitar a exposição solar entre 10 e 16h (horário de verão).

CÂNCER TEM CURA?

Quanto mais cedo for feito o diagnóstico, mais chances de o tratamento dar certo. O importante é descobrir o câncer no início e tratá-lo adequadamente.

RESUMINDO

Procure um médico sempre que notar algo de diferente em seu organismo. Os exames preventivos são sempre o melhor caminho.