



## Sănătatea sânilor tăi

### 1. Cunoaște-ți gradul de risc

- Vorbește cu părinții tăi pentru** a afla cât mai multe despre istoricul sănătății familiei tale
- Vorbește cu medicul** tău despre riscul personal de afecțiune a sânilor

### 2. Efectuează cu regularitate investigații medicale

- Întreabă medicul** ce investigații medicale îți sunt recomandate și dacă ești predispus pentru a dezvolta cancer de sân
- Efectuează o mamografie** în fiecare an, începând cu vârsta de 40 de ani
- Fă un control clinic al sânilor** cel mult la 3 ani, începând cu vârsta de 25 de ani și în fiecare an, începând cu 40 de ani

### 3. Află ce e normal pentru sânii tăi

- Consultă medicul, imediat ce observi una dintre următoarele modificări ale sânelor:
  - Un nodul, o proeminență tare sau o îngroșare a țesutului sânelor sau a subrațului
  - Umflarea, încălzirea, înroșirea sau închiderea la culoare a sânelor
  - Schimbarea mărimii sau a formei sânelor
  - Încrêțirea sau apariția unei cute pe suprafața sânelor
  - Mâncărimea, erupția sau descumarea mamelonului
  - Retracția mamelonului sau a unei părți a sânelor
  - Scurgeri mamelonare
  - Durere nouă, într-o zonă fixă, care nu trece

### 4. Adoptă un stil de viață sănătos

- Menține o greutate optimă a corpului tău
- Include exerciții fizice în rutina zilnică
- Limitează consumul de alcool
- Redu consumul de suplimente hormonale
- Alăptează, dacă acest lucru este posibil

Intră pe siteul Fundației Renasterea pentru a afla informații la zi despre prevenția cancerului de sân

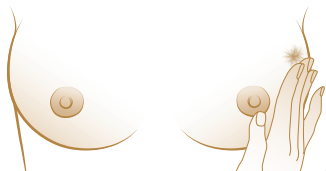
[www.fundatiarenasterea.ro](http://www.fundatiarenasterea.ro) sau [facebook.com/FundatiaRenasterea](https://facebook.com/FundatiaRenasterea)

## Află ce e normal pentru sânii tăi

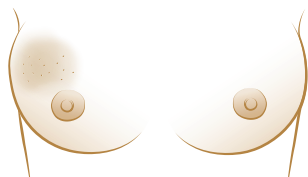
Semnele cancerului de sân nu sunt aceleași pentru toate femeile. Este important să știi cum arată și cum se simt la palpare, în mod normal, sânii tăi. Dacă observi vreo schimbare, mergi la medic!

### Schimbările care ar trebui să îți transmită un semnal de alarmă sunt:

- Un nodul, o proeminență tare sau o îngroșare a țesutului sânelui sau a subrațului



- Umflarea, încălzirea, înroșirea sau închiderea la culoare a sânelui



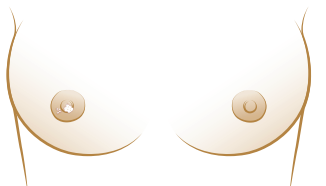
- Schimbarea mărimii sau a formei sânelui



- Încrêțirea sau apariția unei cute pe suprafața sânelui



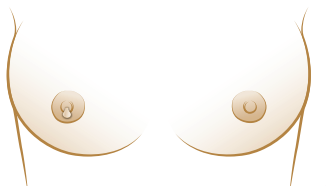
- Mâncărimea, erupția sau descuamarea mamelonului



- Retracția mamelonului sau a unei părți a sânelui



- Scurgeri mamelonare



- Durere nouă, într-o zonă fixă, care nu trece

