

CANCERUL *tăcut,* ucigaș în serie

Este o boală terifiantă, care ucide milioane de oameni, însă, descoperită în primele stadii, poate fi tratată. Câteva analize simple făcute anual îți pot salva viața.

20 de ani Cancer de col uterin

În ultimii ani, incidența acestui tip de cancer a crescut foarte mult la femeile cu vârste cuprinse între 20 și 30 de ani. Aproape toate cazurile de cancer de col uterin apar la femeile care au fost anterior infectate cu virusul papiloma uman (HPV). Cancerul de col uterin evoluează lent, dar sigur dacă nu e descoperit la timp. În primele stadii, celulele colului uterin se modifică. Aceste modificări pot fi lesne detectate prin testul Babeș-Papanicolau. Însă HPV nu este singurul factor de risc, fumatul, modificările hormonale, infecția cu chlamydia și chiar folosirea îndelungată a pilulelor contraceptive sunt pe lista factorilor favorizanți. Țara noastră ocupă primul loc în Europa atât la incidența cancerului de col uterin, cât și la mortalitatea provocată de această afecțiune.

Semne alarmante

- Semnele care pot anunța acest cancer pot fi ușor trecute în categoria „se mai întâmplă, nu-i nimic grav”, însă e bine să știi care sunt și să mergi la medic imediat ce apar.
- Sângerări între menstrue
- Durere sau sângerări la contactul sexual
- Uscăciune vaginală
- Dureri de picioare sau umflături
- Mici dureri de spate
- Oboseală

Organizația Mondială a Sănătății avertizează că, în 2030, 13,2 milioane de oameni vor muri anual de cancer. Este o estimare sumbră, dar care poate fi combătută prin acțiunea fiecăruia dintre noi. Informarea este cheia prevenției și detectării precoce a cancerului.

Deși se spune că această boală nu are vârstă, gen, rasă sau stare socială, statisticile ne arată că anumite forme de cancer sunt mai des întâlnite la anumite categorii de vârstă. Vă invit să vedem pentru ce tip de cancer există un risc crescut la fiecare categorie de vârstă și ce putem face pentru a preveni această teribilă boală.

Soluții de prevenire

Vaccinează-te împotriva HPV și folosește prezervative pentru contactele sexuale cu parteneri ocazionali. Fă-ți testul Papanicolau în fiecare an.

40% din femei nu-și fac testul Babeș-Papanicolau regulat. Este un test gratuit. Durează puțin și nu doare.



ADELA SZENTES,
Psihoterapeut
Asociația Anais

Oferim suport psihologic pentru femeile diagnosticate cu cancer de sân și de col uterin, dar, în limita locurilor disponibile, primim și femei diagnosticate cu alte forme de cancer. Organizăm la sediul nostru ședințe terapeutice de grup gratuite. Cred că nu e suficient să te duci la oncolog. Când suferi de cancer, nu doar corpul suferă, ci și sufletul. De ce n-ai încerca să-ți tratezi și psihicul în aceeași măsură? Ca să ajungi la vindecare și la remisie, trebuie să combini tratamentul cu psihoterapia, cu nutriția, cu un stil de viață nou, cu mișcarea. Așa te redescoperi și viața ta se resemnifică. Aici, doamnele întâlnesc alte doamne cu același diagnostic sau cu altul, pot învăța una de la cealaltă foarte multe lucruri, la ce doctori să mai meargă, ce analize să-și mai facă (de multe ori, medicul nu mai are timp să explice tot ce vor și au nevoie ele să știe). Se cunosc, se autocunosc, află în ce stadii sunt, pot să-și compare propria durere cu a altora. În cadrul grupurilor facem art-terapie, terapie cu flori, exerciții de autocunoaștere, dar învățăm și cum să se relaxeze. Se discută și probleme de actualitate ale vieții lor. Divorțul, din păcate, apare destul de frecvent și este un lucru foarte dureros. Avem o broșură cu sfaturi generale, sfatul unui psiholog pentru o femeie care a primit vestea acestui diagnostic, informații despre drepturile legale pe care le au aceste femei, cum ar fi dreptul la însoțitor și la indemnizație, de unde se obțin actele necesare și multe altele. Broșurile sunt distribuite pacienților în parteneriat cu spitalele de specialitate din București. Dacă ai nevoie de ajutor, poți suna la 0733.948.296.



„Îmi doream de multă vreme un copil și soarta mi-a împlinit visul, care avea să se transforme în scurt timp într-un coșmar. Eram însărcinată în două luni când am început să sângerez. M-am dus urgent la medic și acolo... stupoare! După ce mai mulți medici s-au consultat între ei, au zis că trebuie să fac o biopsie și chiuretaj pentru că sarcina nu mai era viabilă. Biopsia a scos la iveală că avem cancer de col uterin. Sarcina m-a salvat. Am 27 de ani, dar acum înțeleg cât de important este testul Babeș-Papanicolau, chiar dacă ești tânără, pentru că această boală nu are vârstă!” Doina

TEXT: Luminița Tăbăran FOTO: © Guiver/Thinkstock
Fotografiile utilizate sunt pur ilustrative.



25

de femei sunt diagnosticate în fiecare zi cu cancer de sân în România, iar mortalitatea este mai mare decât media la nivel mondial.

30 de ani

Cancer de sân

Incidența cancerului de sân este în continuă creștere, iar vârsta la care apare este din ce în ce mai mică. Multe femei aflate în perioada fertilă, 30-40 de ani, descoperă sub diverse forme că au cancer de sân. Unele au în istoricul familial această boală, altele nu. Psihologii spun că există o cauză emoțională a bolii, legată de maternitate, dar nimeni nu poate spune cu precizie cine-i vinovatul. Chiar dacă incidența crește, există și o rată mare de vindecare. Azi, poți să nu mai mori din pricina cancerului, cu condiția să-l depistezi din vreme. Luat din pripă, metodele terapeutice sunt eficiente. Cancerul nu evoluează în câteva zile, întotdeauna există timp pentru control, a doua opinie și intervenție.

Impactul psihologic

Cancerul de sân e mai mult decât o boală, el atentează la feminitatea femeii, la sexualitatea ei. Extirparea unui sân este echivalentă cu mutilarea ei. De aceea, este foarte importantă consilierea psihologică în timpul și, mai ales, după încheierea tratamentului.

Soluții de prevenire

Autopalparea rămâne un mod de depistare important. Dacă ai în familie cazuri de cancer de sân, e bine să vorbești cu medicul tău ginecolog. Încearcă să îți greutezi sub control, mai ales dacă ai tendință să acumulezi țesut gras în jurul taliei. Mișcarea face diferența. Studiile au arătat că 30 de minute de exerciții fizice contribuie semnificativ la reducerea riscului apariției cancerului și, în principal, a celui de sân. Consumă foarte multe fructe și legume proaspete, în special crucifere și, mai ales, broccoli. Aceste legume conțin antioxidanți importanți ce împiedică celula canceroasă tipică pentru cancerul de sân să se dezvolte. Renunță la alcool. Consumul unei cantități mai mari de o măsură pe zi (50 ml țarie, 200 ml vin sau bere) crește riscul apariției cancerului. Dacă ai copii, alăptează-i! Respectându-le funcțiile și menirea, sânii își vor păstra mai ușor sănătatea. O dată pe an, fă o ecografie sau o mamografie, după caz. Aceste analize pot depista în stadii incipiente tumorile. Afecțiunile mamare în faze incipiente nu au simptome și tocmai de aceea e important să faci controale de rutină.

Semne îngrijorătoare

- Noduli la unul sau la ambii săni
- Modificarea dimensiunii sau formei sânelui
- Modificarea culorii pielii la nivelul sânelui
- Modificarea sfârscului: înroșire, cruste, inversare, secreții.

Mamografia ta, o șansă pentru ea!

Pentru o mamografie efectuată contra cost, Asociația Onco-Help oferă cadou unei femei defavorizate social, cu venituri reduse sau fără venituri, din Regiunea de Vest un voucher pentru o mamografie gratuită. Campania „Help25” este destinată conștientizării și informării cu privire la cancerul la sân, precum și pentru strângerea de fonduri necesare achiziționării unui mamograf pentru Asociația OncoHelp.

Navigator medical

La Donna Medical o găsești pe Victoria Asanache, navigator de pacienți oncologici, care îți poate oferi suport clinic și educativ pe tot parcursul luptei cu boala.

Breast Test

Este o aplicație gratuită care te învață cum și când să-ți autoexaminezi corect sânii pentru a detecta primele modificări ce pot semnala chiar și o formă de cancer. Este disponibilă gratuit în Apple Store, Google Play și Windows Store. Aplicația are un scop educativ și include și un „Jurnal al menstruațiilor”, ce poate fi personalizat cu detaliile fiecărei femei, notițe și alerte. Aplicația conține imagini explicative și indicații care permit oricărei femei să realizeze acasă o autoexaminare corectă a sânilor și astfel să depisteze din timp posibilele modificări ce pot semnala chiar și o formă de cancer, îndemnând femeile prin alerte să facă examinarea lună de lună. O autoexaminare corectă a sânilor ajută femeile să depisteze din timp chisturi sau alte probleme ale sânilor, între controalele medicale periodice.

Sursă: Asociația Anais

12% din femeii sunt diagnosticate cu neoplasm mamar, iar o femeie din opt va face cancer.

La aproape 40% dintre femeile operate de cancer la sân apare limfedemul (umflarea mâinii). HOSPICE Casa Speranței are un serviciu specializat pentru această complicație.



„Am 34 de ani și vara trecută am aflat că am cancer la sân. Am simțit un nodul suspect și am mers la medic. Inițial, mi-au spus că e un lipom și că nu trebuie să mă îngrijorez. Un alt medic mi-a spus că poate fi ceva inflamator și mi-a dat un unguent antiinflamator și antibiotic, dar că, dacă într-o lună nu apărea nicio modificare, trebuia să fac alte investigații. N-a cedat. Am făcut ecografie și era cancer. Norocul meu a fost că era bine încapsulat și mi-a fost scos doar un sector. Am urmat chimio-și radioterapie. Mi-a fost foarte greu în prima săptămână de la aflarea vestii, apoi am zis că am două soluții: să lupt sau să cad în depresie. Am ales să lupt. În continuare merg la control și recomand tuturor femeilor să facă acest lucru.” Maria

40 de ani

Cancer de colon și pulmonar

Cancer de plămân. Dacă acum câțiva ani, cancerul de plămâni era frecvent întâlnit la 60-70 de ani, azi el are o incidență mai mare după 40 de ani, în special la femei. Statisticile arată că acest cancer omoară la nivel mondial mai multe femei decât cel de sân. Dar, dacă e descoperit la timp, rata supraviețuirii crește cu 80%.

Soluții de prevenire

Spune stop fumatului! Deși există și persoane nefumătoare care fac acest tip de cancer, cele mai multe cazuri au drept cauză fumatul. Inclusiv fumatul pasiv crește riscul pentru această boală.

Fă sport. Oxigenarea organismului ajută la eliminarea radicalilor liberi și toxinelor.

Învață să respiri corect și profund. Capacitatea pulmonară se poate îmbunătăți prin exercițiu.

Slăbește! Țesutul adipos este în directă legătură cu radicalii liberi, dar și cu dificultatea de mișcare și, prin urmare, de respirație la capacitate maximă.

Dacă ai simptomele de mai jos, mergi să faci o radiografie!

Simptome alarmante

• Tuse frecventă și spută în cantitate mare • Dificultăți de respirație • Răgușeală • Dureri în piept

Cancer de colon

Cancerul de colon și rect reprezintă 15% din cancere și sunt a doua cauză de deces prin cancer în lume. Totul poate începe de la un mic polip. Riscul de a dezvolta acest tip de cancer crește începând cu vârsta de 50 de ani, deși, în ultimii ani, cazurile sunt tot mai frecvente înainte de această vârstă. Cei care suferă de colită de fermentație sau colon iritabil sunt mai predispuși să dezvolte acest tip de cancer și ar trebui să meargă la control după vârsta de 40 de ani. Diagnosticul poate fi pus în urma unei colonoscopii sau a clismei cu bariu.

Soluții de prevenire

Adoptă o dietă săracă în grăsimi și bogată în fibre, dar evită alimentele care te balonează (varză, broccoli, conopidă, fasole) și pune accentul pe cele cu mulți antioxidanți și pe lactate fermentate, care îmbunătățesc flora și stimulează digestia. Consumă carne roșie de două ori pe săptămână sau mai rar.

Renunță la fumat. Fumul irită nu doar stomacul, ci și mucoasa intestinului.

Simptome alarmante

• De foarte multe ori, simptomele nu există, altele sunt doar ocazionale. • Sânge în scaun • O schimbare a tranzitului intestinal (constipație sau diaree) • Balonări sau dureri abdominale



„Anul trecut, cu puțin înainte să împlinesc 40 de ani, am fost diagnosticată cu cancer la colon. Nu mă durea nimic, singurul simptom care m-a alarmat a fost un scaun cu sânge. Am mers la medicul gastroenterolog, dar, pentru că a fost un singur episod, mi-a spus să nu mă îngrijorez. Am ajuns la urgență cu o altă problemă și un medic rezident, cărui îi povestisem toate problemele din ultima vreme, mi-a recomandat o colonoscopie. Și eu simțeam că trebuie să fac investigația aceasta. M-am operat, am făcut chimioterapie și acum fac radioterapie. Indiferent de vârstă, orice lucru ciudat care se întâmplă trebuie investigat. Dacă e o alarmă falsă, cu atât mai bine, dar, dacă nu e, atunci poți să-ți salvezi viața.“ Anca

1 din 20 de locuitori din țările dezvoltate suferă de această formă de cancer