

Nr. 409/01.10.2018

Ziua Mondială a Luptei împotriva Cancerului la Sân



Luni, 1 octombrie, în întreaga lume este marcată Ziua Mondială a Luptei împotriva Cancerului la Sân, iar întreaga lună este dedicată unor acțiuni ce au ca scop conștientizarea pericolului reprezentat de această maladie și a modului în care pot fi depistate primele semne ale bolii, astfel încât să poată fi salvată viața acelor persoane diagnosticate cu această cumplită boală.

Pentru a marca acest eveniment elevii Scolii Postliceale Sanitare Coman împreună cu cadrele didactice au participat sâmbata 29 septembrie la acțiunea de Prevenție și Depistare a cancerului de col uterin și a tumorii mamare organizată la

Grădina Botanică Galați. Invitați speciali au fost Dr. Carmen Nicolae, Dr. Ana-Maria Harabor și jurnalistă Sanda Nicola ea însăși victimă a acestei cumplite **maladii**.

Conform statisticilor, două treimi dintre femeile care au cancer la sân au peste 50 de ani, iar celelalte, au între 39 și 49 de ani. La fiecare trei minute, o femeie este diagnosticată cu cancer la sân și la fiecare 14 minute o femeie moare din cauza cancerului la sân. Ceea ce înseamnă că una din opt femei, în lume, moare răpusă de cancer la sân.

Cancerul mamar este o problemă de sănătate la nivel mondial, fiind cel mai frecvent tip cancer și principala cauză de deces prin cancer la femei. În România, deși incidența este redusă comparativ cu țările europene, mortalitatea prin cancer de sân s-a dublat în ultima jumătate de secol

Cancerul de sân transmis ereditar reprezintă aproximativ 5 până la 10% dintre toate tipurile de cancer și, de asemenea, femeile care moștenesc genele specifice cancerului de sân au un risc crescut de a dezvolta această afecțiune.

Cancerul mamar reprezintă 23% din totalul cazurilor de cancer și 14% din decesele prin cancer în lume. La nivel european, o analiză a mortalității prin cancer mamar a constatat o reducere a mediei mortalității de la 45% la 17% între anii 1989 și 2006, cu variații mari între extreme: scădere cu 35% în Marea Britanie și creștere cu 17% în România.

În fiecare an, cancerul de sân este responsabil de 77.000 de decese în Europa, dintre care 40% la femeile sub 65 de ani.

Dar cancerul la sân depistat în stadiul incipient, la dimensiuni de sub 1 cm, poate fi vindecat în proporție de peste 90% dacă este aplicat de îndată tratamentul corespunzător.

Sistemele de sănătate la nivel mondial fac, tocmai de aceea, eforturi deosebite pentru screening și implementarea celor mai eficiente metode de tratament.

Cancerul mamar nu produce durere si nu se manifestă prin alte simptome decât în faze târzii și poate fi prevenit începând cu adoptarea unor obiceiuri personale sănătoase.

Cancerul de sân este o boală care se află în corelație cu greutatea corporală crescută (obezitatea), astfel că după menopauză, femeile obeze prezintă un risc mai mare de a dezvolta cancer la sân decat cele care intră în această perioadă a vieții cu o greutate corporală normală.

Din punct de vedere alimentar, factorii de risc sunt alimentația bogată în grăsimi animale, zaharuri și carbohidrați, cu prea puține fibre alimentare și prea multe substanțe chimice cum sunt aditivii, coloranții, potențatorii de gust sau conservanții.

S-a stabilit, spre exemplu, că băuturi precum cafeaua, și cafeina în general, conțin metilxantină, iar ciocolata conține teobromină, ambele substanțe fiind derivate din xantină, un stimulent asociat cu crearea țesuturilor fibroase de la nivelul sânilor, mult prea dense față de cât ar fi sănătos.

De asemenea consumarea cărnii roșii în exces poate conține hormoni din cei cu care au fost hrănite animalele, care se transmit și rămân în corpul femeii și au efecte nocive, iar excesul de grăsimi din carnea roșie împiedică descompunerea estrogenului și a toxinelor.

Trebuie consumat iod dacă densitatea la nivelul sânilor este prea ridicată, în cantitate de circa 150 – 300 mg zilnic.

Totodată trebuie evitate prăjelile și brânzeturile fermentate. În schimb broccoli, varza sau conopida, sunt legume care pot ajuta în prevenirea bolii deoarece conțin un compus care ajută ficatul să descompună estrogenul și alți componenți nocivi, astfel încât organismul reușeste să se detoxifice.

Un alt factor de risc îl poate reprezenta consumul de alcool în exces, astfel că acest stil de viață crează reacții metabolice toxice, iar femeile care consumă alcool cu regularitate prezintă un risc mai mare de a dezvolta o formă de cancer, deci și cancer de sân, decât femeile care consumă alcool doar ocazional.