

# Luna internațională de conștientizare a cancerului de sân

octombrie 2023

**Depistează. Tratează. Vindecă. Îvinge cancerul de sân, pas cu pas!**

## Factorii de risc:

- Sexul feminin;
- Avansarea în vârstă;
- Istoric personal de boli ale sânelui: mastoză chistică, displazie mamară, puncții mamare repetate cu diagnostic histologic de carcinom „in situ”;
- Expunerea la noxe și radiații;
- Obezitatea;
- Debutul menstruației înainte de vârsta de 12 ani;
- Menopauza târzie;
- Femeile care nu au rămas niciodată însărcinate;
- Tratament hormonal de substituție în postmenopauză;
- Consumul de alcool.



**Faceți mamografie o dată  
la 2 ani dacă aveți  
peste 50 de ani**

## Cum putem scădea riscul de apariție a cancerului de sân

- Evitarea consumului de alcool și a fumatului;
- Efectuarea de exerciții fizice zilnic, timp de minimum 30 de minute;
- Limitarea folosirii medicamentelor hormonostimulante în postmenopauză;
- Menținerea unei greutate corporale normale;
- Dietă echilibrată, bazată pe legume, fructe proaspete, semințe, alune și carne albă.

**Depistat precoce și tratat corespunzător, cancerul de sân are o rată de supraviețuire la 5 ani de 99%!**

**MATERIAL DESTINAT FEMEILOR**