

31 - Como se prevenir do câncer de mama?

O câncer de mama é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres. Uma em cada vinte mulheres tem a probabilidade de ter a doença. A prevenção pode ser tomada a partir do conhecimento de que há três grupos de mulheres com maiores probabilidades de apresentarem câncer de mama:

Grupo 1: Mulheres que não têm filhos ou tiveram o primeiro filho numa idade mais madura (38 a 45 anos).

Grupo 2: Mulheres obesas.

Grupo 3: Mulheres com parentes próximos que tiveram a doença.

O exame mais eficaz e disponível na maioria dos centros médicos do Brasil para a detecção precoce do câncer de mama é a mamografia (radiografia específica das mamas). Esse exame deve ser repetido a cada três anos, ou em menor tempo conforme o critério do seu médico. Além disso, é absolutamente necessário que toda mulher adulta faça o auto-exame do seio rotineiramente. A prática em fazê-lo ajuda a conhecer bem o formato e a consistência das mamas para que possíveis alterações sejam notadas e tratadas sem demora.

Ao notar qualquer das seguintes alterações durante o auto-exame, consulte seu médico imediatamente:

- um caroço na mama ou axila
- mudança no formato da mama
- secreção no mamilo
- retração do mamilo
- mudanças no aspecto da pele sobre a mama.