

Prevenção do Câncer de Mama

Dr. Orlando de Castro Neto

O câncer de mama ocorre quando as células deste órgão passam a se dividir e se reproduzir rapidamente e de forma desordenada. Pode atingir homens e mulheres.

Diferentemente do que se pensa, somente em 15% dos casos o desenvolvimento do câncer depende da interação de fatores genéticos, sendo a maioria fatores ambientais e de qualidade de vida.

Quando diagnosticado e tratado precocemente, as chances de sucesso no tratamento aumentam consideravelmente. Por isso, vale dizer, que a prevenção é a grande 'arma' que as mulheres tem nas mãos!



Sintomas:

O sintoma mais comum de câncer de mama é o aparecimento de um nódulo ou caroço que está sempre presente e não diminui de tamanho. Geralmente são indolores, duros e irregulares. Outros sinais de câncer de mama incluem:

- Inchaço e nódulos frequentes nas axilas;
- Alterações do tamanho ou forma da mama, que antes não existia;
- Vermelhidão, inchaço, calor na pele da mama;
- Coceira frequente na mama ou mamilo;
- Liberação de líquido pelo mamilo, especialmente sangue, quando pressionados.



A presença de um destes sintomas não significa necessariamente a existência de câncer na mama, mas o médico mastologista deve ser consultado, pois mesmo sendo um nódulo benigno ou inflamação, devem ser tratados.

Fatores de Risco:

Veja alguns fatores que podem aumentar o risco de desenvolver a doença:

- Idade avançada (acima de 50 anos);
- Predisposição genética hereditária;
- Histórico familiar (mães, irmãs, tias que já tiveram a doença);
- Menarca precoce (1ª menstruação antes dos 12 anos);
- Menopausa tardia (após os 55 anos);
- Não ter filhos;
- Primeira gestação após os 30 anos;
- Mamas densas;
- Obesidade;

- Dieta rica em gorduras;
- Colesterol alto;
- Sedentarismo;
- Estresse (principalmente quando relacionado a outros fatores);
- Alcoolismo;
- Tabagismo;
- Uso prolongado de anticoncepcional oral (ainda discutível);
- Terapia de reposição hormonal (após a menopausa).

Prevenção:

A melhor forma de combate ao câncer de mama é a prevenção. Veja o que deve ser feito como medidas de prevenção e diagnóstico precoce da doença:

- Exame clínico (incluindo o exame de palpação das mamas realizado pelo médico em consulta clínica);
- Auto-Exame mensal (falamos hoje muito mais em autoconhecimento das mamas). Veja passo a passo em http://drorlando.med.br/files_pdf/auto_exame.pdf
- Exercícios físicos regularmente (estudo americano demonstrou que a incidência desse tipo de câncer diminui consideravelmente nas mulheres que praticam exercícios regularmente quatro vezes por semana);
- Dieta balanceada e farta em verduras, legumes, frutas e rica em fibras (deixe de lado os alimentos gordurosos);
- Controle de peso (procure manter um IMC - Índice de Massa Corporal inferior a 25);
- Fazer o exame de Mamografia e Ultrassonografia anualmente.

Durante a fase inicial da doença, o câncer de mama geralmente não produz nenhum sintoma. Por isso, PREVINA-SE! É muito importante que a mulher consulte o seu médico ginecologista ou mastologista e faça os exames clínicos e de orientação preventiva, como a mamografia e ultrassonografia, anualmente.

No caso das doenças tipicamente femininas a prevenção faz toda a diferença, por isso é muito importante que a mulher procure um médico para um esclarecimento ou diagnóstico mais preciso.