

# Scăderea riscului de apariție a cancerului mamar

Campania - Luna de conștientizare cu privire la cancerul de sân - Octombrie 2024

## Factorii de risc:

- Sexul feminin;
- Vârsta avansată;
- 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.



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

**Dacă aveți între 50 și 69 de ani, vă puteți adresa medicului de familie pentru consultația preventivă privind cancerul de sân**

## 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.

MATERIAL DESTINAT FEMEILOR

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită