VAMOS FALAR SOBRE CÂNCER

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed
Santa Maria/RS

Câncer

O que é?

O câncer tem como principal característica o crescimento desordenado das células do corpo.
O que diferencia os tipos de câncer, entre maligno e benigno, é a velocidade de multiplicação de células cancerígenas e a capacidade de invadir órgãos vizinhos e distantes do tumor primário - célula maligna que deu início ao próprio câncer - dentro de um tecido de células saudáveis.
Esse processo é mais conhecido como *metástase.*

À medida que as células cancerígenas atingem os órgãos, eles podem perder parcialmente as suas funções.

Já um tumor benigno, é uma massa localizada de células que se multiplicam vagarosamente e se assemelham ao seu tecido original, o que raramente o torna mortal.

Os tipos de câncer mais comuns são:

Carcinoma é um câncer que tem início em tecidos epiteliais, como pele, boca, pulmão, mama, estômago, colo de útero e próstata.

Sarcoma é um câncer que atinge a região mais interna dos tecidos, com presença de características comuns encontradas em tumores malignos, afetando os tecidos mais sensíveis do corpo como: vasos sanguíneos, gorduras, ossos, músculos e cartilagens.

Melanoma - câncer de pele

Veja abaixo como identificar sinais de um Melanoma, um dos mais graves tumores de pele.

Regra ABCDE

As manchas escuras da pele devem ser analisadas conforme as suas características:

A

Assimetria
Um dos lados não é igual ao outro.

B

Borda
Borda irregular em volta do sinal.

C

Cor
A cor do sinal sofre variações.

D

Diâmetro
Tendência de crescimento.

E

Evolução
Mudança de cor, forma e tamanho. Podendo então haver irritação de pele e sangramento.

Se ficar com dúvidas, consulte um médico dermatologista.

Fatores de risco

Você pode desenvolver o câncer geneticamente ou por fatores ambientais.

Para o câncer de mama, o histórico familiar oferece um risco 3 vezes maior para as mulheres que têm parentes de primeiro grau, como mães e irmãs, que desenvolveram o câncer. O câncer de intestino também tem um histórico familiar muito evidente.

Hábitos e fatores ambientais são significativos para o aparecimento da doença. Um dos mais preocupantes é o tabagismo, que aumenta substancialmente o risco de câncer de pulmão, boca, laringe e bexiga.

90%

dos casos de morte por câncer de pulmão tem o cigarro como responsável.

30%

dos demais casos de morte ocorrem por outros tipos de câncer relacionados ao cigarro.

Dicas para prevenir o câncer

Hábitos saudáveis são indispensáveis para eliminar fatores de risco, os quais aumentam a propensão a alguns tipos de câncer. Portanto:

- Evite a exposição ao sol sem o uso de protetor solar, principalmente entre 10 e 16h;
- Evite ou limite a ingestão de bebidas alcoólicas e o uso do cigarro;
- Evite o contato direto com substâncias químicas, principalmente em ambientes industriais;
- Alimentação saudável pode reduzir o risco de câncer, por isso procure comer frutas, legumes e vegetais e evite comer gorduras e frituras. Mantenha o seu peso controlado;
- Pratique atividade física moderadamente durante 30 minutos por dia, cinco vezes na semana;
- Homens acima de 45 anos e com histórico familiar de pai ou irmão com câncer de próstata antes dos 50 anos, devem realizar consulta médica para fazer uma investigação e exames preventivos;
- Mulheres devem consultar regularmente seu ginecologista e realizar exames periódicos preventivos de câncer de colo de útero. Mulheres com histórico de câncer de mama de irmã, mãe ou filha diagnosticado antes dos 50 anos, devem fazer exames clínicos e mamografia mais cedo, conforme a orientação do seu médico;
- É recomendável que homens e mulheres com 50 anos ou mais, realizem exame de sangue oculto nas fezes a cada um ou dois anos, conforme a orientação do seu médico assistente;
- Realize diariamente a higiene oral (escovação dos dentes e da língua) e consulte o seu dentista regularmente.

© empório

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

www.unimedsm.com.br
(55) 3026 6565

Diretora Técnica
Clarice dos Santos Mottecy
CRM 12019/RS

ANS nº 31970-8