

DICA DA SAÚDE

Mensal
5ª Ed. Fevereiro16



Dia Mundial do Cancro

O cancro é a principal causa de morte prematura antes dos 70 anos de idade e, no conjunto das causas de mortalidade em todas as idades, ocupa o segundo lugar depois das doenças cérebro-cardiovasculares.

Muitas destas mortes seriam evitáveis através de medidas de prevenção primária secundária (diagnóstico precoce em rastreios nomeadamente no rastreio do cancro da mama, colo do útero e o do cólon e reto).

A formação do cancro ou **carcinogénese** inicia-se quando uma mutação que altera a estrutura do DNA, modificando as informações que são transmitidas para a célula.

É um processo de acumulação de erros sucessivos que **vão modificando a célula e a sua forma de funcionamento.**

Em Portugal, os cancros **mais frequentes** são o cancro colo rectal, o da mama e o da próstata.

Apesar de menos comuns, à semelhança do que se passa a nível mundial, o cancro do pulmão e do estômago, são dos cancros **mais mortais** no nosso país.



Fatores de Risco

Muitos dos factores de risco podem ser evitados. Outros, como por exemplo a história familiar, não podem; como tal, é importante referir sempre ao médico quaisquer dados clínicos familiares relevantes que existam na família.

Em Portugal, os cancros **mais frequentes** são o cancro colo rectal, o da mama e o da próstata.

Apesar de menos comuns, à semelhança do que se passa a nível mundial, o cancro do pulmão e do estômago, são dos cancros **mais mortais** no nosso país.

Factores de risco mais comuns:

- * Envelhecimento.
- * Tabaco.
- * Luz solar.
- * Radiação ionizante.
- * Determinados químicos e outras substâncias.
- * Álcool.
- * Dieta pobre,
- * Falta de actividade física
- * Excesso de peso.

Sintomatologia mais frequente:

- ◇ Espessamento, massa ou "uma elevação" na mama, ou em qualquer outra parte do corpo.
- ◇ Aparecimento de um sinal novo, ou alteração num sinal já existente.
- ◇ Ferida que não passa, ou seja, cuja cicatrização não acontece.
- ◇ Rouquidão ou tosse que não desaparece.
- ◇ Alterações relevantes na rotina intestinal ou da bexiga.
- ◇ Dificuldade em engolir.
- ◇ Ganho, ou perda de peso, sem motivo aparente.
- ◇ Sangramento ou qualquer secreção anormal.
- ◇ Sensação de fraqueza ou extremo cansaço.

Reduza o risco de doença....Vigiando regularmente e detetando precocemente!

- ◇ **Rastreio do cancro do colo do útero** nas mulheres com idade entre os 30 e os 60 anos de idade,
- ◇ **Rastreio do cancro da mama** a cada 2 anos nas mulheres entre os 50 e os 69 anos de idade
- ◇ **Rastreio do cancro colo rectal** a toda a população entre os 50 e os 74 anos de idade

Bibliografia:

<http://www.dgs.pt/>
<http://www.ligacontracancro.pt/>
<http://www.facebook.com/laco.portugal>
<http://www.cancronafamilia.com/pt/cancro-da-mama/>
<http://www.portaldasaude.pt/>
<http://www.evitaacancro.org/>
<http://www.aspic.pt/>
<http://www.acreditar.org.pt/>