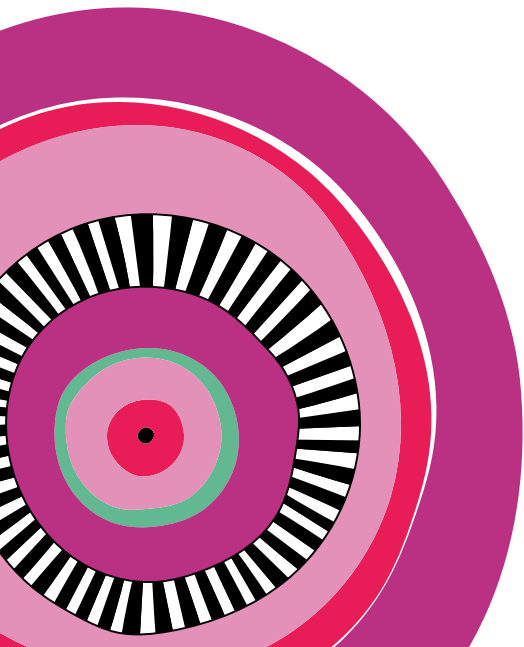


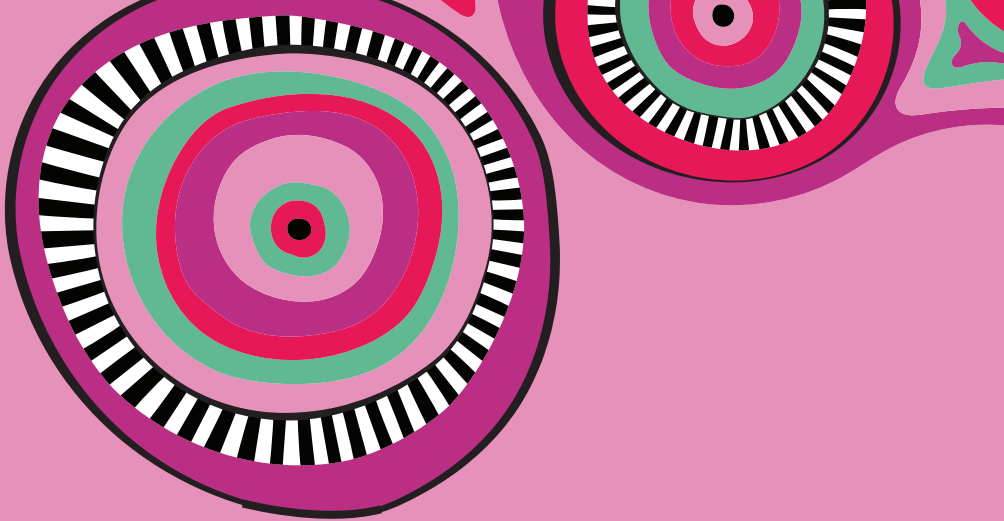
IT'S TIME TO FEEL⁺ YOUR SELF⁺

Cancerul de sân este cel mai frecvent tip de cancer în rândul femeilor la nivel global. În 2022, 2,3 milioane de femei au primit acest diagnostic, iar 670.000 de decese au fost înregistrate la nivel mondial³. Examinările regulate ale sânilor sunt esențiale pentru detectarea timpurie a cancerului de sân, ceea ce îmbunătățește considerabil șansele de succes ale tratamentului și de supraviețuire.

Cercetările noastre arată clar că există multe oportunități de a spori încrederea femeilor, astfel încât acestea să recunoască semnele cancerului de sân și să-și verifice sânii în mod regulat.

Integrarea verificărilor de sănătate a sânilor în rutina zilnică este mai simplă decât pare. Deși peste patru cincimi (83%) dintre femei au o rutină regulată de duș sau îngrijire personală, doar jumătate (50%) includ și autoverificarea sânilor în acest proces. Aproape două cincimi (38%) dintre femeile intervievate spun că nu știu exact când ar trebui să își verifice sânii. Realitatea este că aceste autoverificări pot fi ușor incluse în rutina zilnică, așa că este esențial să le reamintim tuturor cât de simple sunt aceste obiceiuri de bază.





AUTOVERIFICAREA 101⁴

Te poți verifica în orice fel îți este cel mai confortabil. Fie că e la dus, când stai întinsă în pat sau în fața oglinzii, înainte de a te îmbrăca, important este să o faci regulat. Indiferent de metoda pe care o alegi, iată patru sfaturi esențiale de reținut:

CoppaFeel!
breast cancer awareness



VERIFICĂ REGULAT

Autoverificarea ar trebui să facă parte din rutina ta lunară, astfel încât să poți depista rapid orice schimbare neobișnuită. Cu cât faci acest lucru mai des, cu atât vei deveni mai sigură pe tine în a recunoaște ce este normal pentru corpul tău. Fiecare începe de undeva, așa că nu-ți face griji dacă la început nu te simți foarte încrezătoare.



PRIVEȘTE ȘI SIMTE

Multe dintre semnele cancerului de sân sunt schimbări vizibile în felul în care arată pieptul tău. Zona care poate fi afectată de cancerul de sân include și zona de sub clavicule și axilele, așa că asigură-te că o verifici complet de fiecare dată. Acest lucru este valabil indiferent de gen.



PRIVEȘTE ȘI SIMTE

Să fii atentă la sănătatea sânilor înseamnă să îți cunoști bine corpul și să știi ce e normal pentru sânii sau pieptul tău. Dacă ai menstruație, s-ar putea să observi că sânii tăi trec prin schimbări naturale pe parcursul ciclului lunar. E important să fii familiară cu acest ritm normal, astfel încât să poți observa rapid orice modificare neobișnuită.



DACĂ AI ÎNDOIELI, MERGI LA MEDIC

Doar medicul tău te poate trimite pentru teste suplimentare și un diagnostic. Dacă semnul pe care l-ai observat nu dispare după o săptămână, îți recomandăm să îți programezi imediat o vizită la medic.

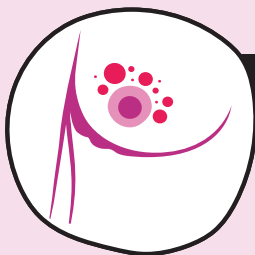
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7235968/>

4. <https://coppafeel.org/breast-cancer-info-and-advice/how-do-i-check/>

SEMNELE CANCERULUI DE SÂN POT INCLUDE:

CoppaFeel! breast cancer awareness

Visit the CoppaFeel! Self-checkout page at self-checkout.coppafeel.org

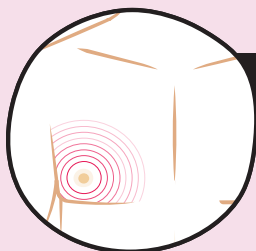
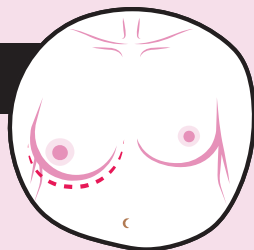


MODIFICĂRI ALE PIELII, CUM AR FI ÎNCREȚITURILE SAU ADÂNCITURILE

Încrețirea sau formarea de adâncituri pe piele poate arăta similar cu coaja de portocală.

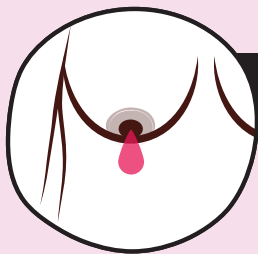
O SCHIMBARE BRUSCĂ ȘI NEOBIȘNUITĂ A DIMENSIUNII SAU FORMEI

Este normal ca unele persoane să aibă un sân sau un mușchi pectoral mai mare decât celălalt, iar sânii sau pieptul se pot schimba treptat pe măsură ce îmbătrânești. Multe schimbări sunt perfect normale. Dar dacă observi o schimbare bruscă și neobișnuită a dimensiunii sau formei, mergi la medic cât mai repede.



DURERE CONSTANTĂ ȘI NEOBIȘNUITĂ ÎN SÂN, MUȘCHIUL PECTORAL SAU AXILĂ

Unele dureri pot fi normale, în special în timpul menstruației. Fii atentă la orice durere inexplicabilă în sân, pectoral sau axilă care persistă tot timpul sau aproape tot timpul.

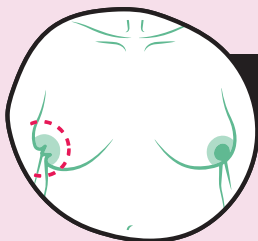


SECREȚII DIN MAMELON

Acestea sunt secreții care curg din mamelon fără să îl prezeți.

ERUPȚIE SAU CRUSTE PE SAU ÎN JURUL MAMELOANELOR

Există multe motive pentru care pielea poate deveni iritată, mai ales dacă alăpțezi. Este bine totuși să consulți un medic dacă observi o schimbare de culoare (aceasta poate arăta diferit în funcție de tonul pielii tale), o erupție sau cruste pe sau în jurul mamelonului.

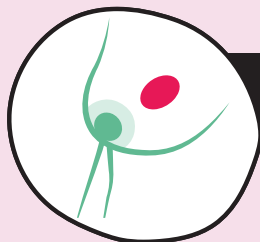


MAMELONUL ESTE ADÂNCIT SAU ÎȘI SCHIMBĂ DIRECȚIA

Este esențial să acorzi o atenție deosebită mamelonului în timpul verificărilor lunare. Fii atentă dacă mamelonul pare să fie adâncit în interiorul sânelui sau pieptului, sau dacă arată diferit față de cum îl știi, fie prin modificarea poziției, fie a formei.

UMFLĂTURI SAU NODULI NEOBIȘNUIȚI ÎN AXILĂ SAU ÎN JURUL CLAVICULEI

Este important să verifici și partea superioară a pieptului și axilele. Aceste zone pot fi, de asemenea, afectate de cancerul de sân.



NODULI SAU ÎNGROȘAREA PIELII

Dacă te-ai obișnuit cu felul în care îți simți pieptul în mod normal, îți va fi mai ușor să observi orice schimbare neobișnuită, precum apariția unor noduli noi sau o zonă care devine mai îngroșată.

NE ANGAJĂM SĂ CREĂM UN VIITOR POZITIV

Noi credem în puterea de a face bine. De mai bine de 137 de ani, Avon aduce schimbări pozitive în viețile femeilor. Ne asumăm responsabilitatea de a sprijini progresul femeilor în toate aspectele vieții lor – mai ales când vine vorba de sănătate.

Din 1992, ne-am dedicat să educăm și să susținem milioane de femei, oferindu-le informații esențiale despre semnele, riscurile și măsurile preventive legate de sănătatea sânilor.

Prin programe educaționale și colaborări de impact cu ONG-uri, construim un viitor în care fiecare femeie are acces la informațiile și sprijinul de care are nevoie. Ne imaginăm o lume în care sănătatea sânilor este recunoscută, apreciată și protejată.

Până acum, suntem mândri că am donat peste 951 de milioane de dolari pentru cauze legate de cancerul de sân, am educat 180 de milioane de persoane cu privire la această problemă și am finanțat screening-uri mamare pentru 20 de milioane de femei din întreaga lume.







Cercetarea din 2024 a fost realizată de Censuwide cu participarea a 14.484 de femei adulte (18+) din Marea Britanie, Italia, România, Polonia, Filipine, Turcia și Africa de Sud, în perioada 7 – 26 iunie 2024.

Cercetarea din 2023 a fost realizată de Censuwide cu participarea a 4.065 de femei adulte (18+) din Marea Britanie, Africa de Sud, Polonia și Filipine, și a 2.976 de fete cu vârste cuprinse între 14-17 ani din Marea Britanie, Italia, Filipine, Turcia, Polonia, România și Africa de Sud, în perioada 4 – 15 august 2023.

Censuwide respectă și aplică standardele Societății de Cercetare de Piață, care se bazează pe principiile ESOMAR și sunt membri ai Consiliului Britanic de Sondaje.