

CANCRO: SINAIS A TER EM ATENÇÃO

Os cancros da mama, colorretal, da próstata e do pulmão são os mais frequentes em Portugal. Saiba quais os fatores de risco e os sintomas a que deve prestar atenção.

FATORES DE RISCO

Menarca - a primeira menstruação da mulher - precoce

Idade avançada na primeira gravidez

Não amamentar

Menopausa tardia

Terapia hormonal de substituição

Idade

Obesidade

Histórico familiar

SINTOMAS

Alterações na pele da mama

Massa na mama

Massa na axila

Inflamação da mama

Corrimento mamilar

FATORES DE RISCO

Pólipos no cólon

Doença inflamatória intestinal

Antecedentes familiares

Antecedentes pessoais

Síndrome de Lynch

Tabagismo

Alimentação rica em gorduras e pobre em frutas e vegetais

Idade

SINTOMAS

Diarreia ou prisão de ventre

Sangue nas fezes

Evacuar e sentir ainda o intestino cheio

Mudança de consistência nas fezes

Perda de peso súbita e sem motivo aparente

Cólica, inchaço e flatulência

Fadiga sem causa aparente

Náuseas ou vômitos

Problemas respiratórios recorrentes

FATORES DE RISCO

Tabagismo (80 a 90% dos doentes são fumadores ou ex-fumadores)

Exposição prolongada a substâncias causadoras de cancro como o Radon e o amianto

Idade

Antecedentes familiares de cancro do pulmão

SINTOMAS

Tosse que não desaparece e que piora com o tempo

Tosse seca prolongada ou acompanhada de sangue

Dor nas costas ou peito de agravamento progressivo

Falta de ar ou rouquidão persistente

Problemas respiratórios recorrentes (pneumonia ou bronquite)

Emagrecimento

Cansaço fácil

É IMPORTANTE

estar atento aos sintomas mais frequentes nos tipos de cancros que aqui abordamos mas, acima de tudo, é essencial a aposta na prevenção.

FATORES DE RISCO

Histórico familiar (três familiares com cancro da próstata ou dois com cancro da próstata antes dos 50 anos)

Etnia (mais frequente e mais agressivo em homens de raça negra)

Idade (mais frequente depois dos 65 anos)

SINTOMAS

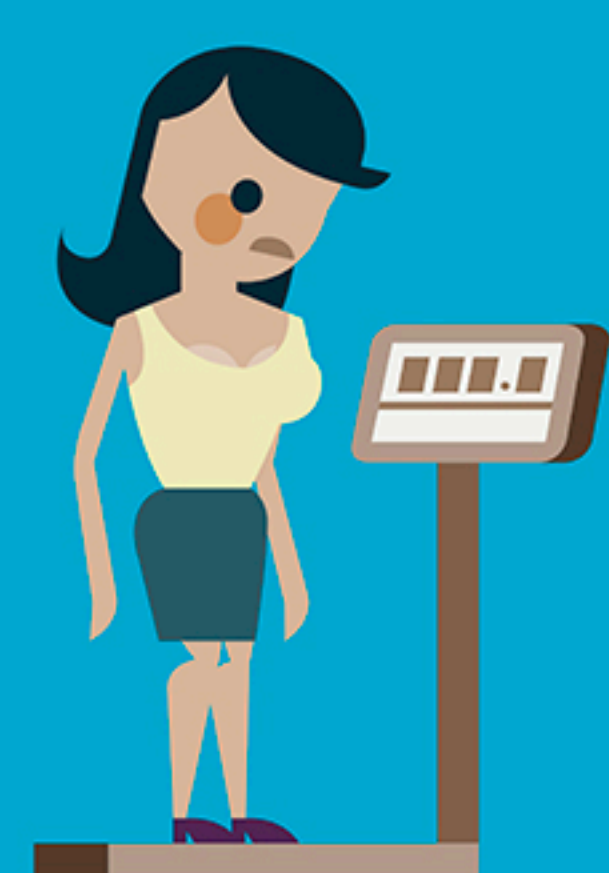
Geralmente o cancro da próstata é assintomático. A presença de sintomas está normalmente associada a doença avançada

Sangue na urina ou no sémen

Fluxo de urina fraco ou intermitente

Necessidade frequente de urinar (sobretudo à noite)

Incapacidade de urinar ou de iniciar ou parar o fluxo de urina



ATIVIDADE FÍSICA

A prática regular de exercício físico ajuda a reduzir o stresse e a manter o peso equilibrado.



CUIDE DA ALIMENTAÇÃO

Uma alimentação equilibrada e diversificada ajuda a prevenir alguns tipos de cancro.



CONSULTE UM ESPECIALISTA

Caso manifeste alguns destes sintomas de forma persistente, é aconselhável consultar um médico.

Saiba mais:
800 100 077