

Dia Mundial da Luta contra o Cancro

No dia 4 de fevereiro celebra-se o Dia Mundial de Luta contra o Cancro. Trata-se de um dia importante, que pretende atrair a atenção de todos para este problema.

O cancro mata. Esta é uma realidade dura e impossível de ignorar: o número de pessoas com cancro tem vindo a aumentar progressivamente e estima-se que esta tendência se venha a acentuar num futuro próximo, com aumento significativo da mortalidade.

Em Portugal, os dados são verdadeiramente alarmantes. Segundo dados do Instituto Nacional de Estatística, no nosso país morrem cerca de 70 pessoas com cancro por dia, o que constitui a segunda causa de morte (logo após as doenças cardiovasculares).

É certo que o envelhecimento populacional contribui para este facto, mas não o explica totalmente, já que aumentou fortemente a incidência em doentes jovens, o que reforça a associação causal a fatores ambientais, hábitos alimentares, stress e estilos de vida pouco saudáveis.

A prevenção e a deteção precoce constituem as formas mais eficazes de combater a doença, mas existem alguns sinais e sintomas de alarme que ainda são desconhecidos e que podem fazer a diferença entre a vida e morte. Os sintomas que apresentamos de seguida são alguns dos que a maioria da população portuguesa menos valoriza e que merecem a sua atenção:

1. Perda de peso e de apetite

A perda de peso e de apetite são aspetos que podem levar a um diagnóstico de algum tipo de tumores malignos, nomeadamente do pulmão, do pâncreas ou do sistema digestivo.

2. Fadiga

O cansaço e a sonolência sem razão aparente podem ter causas benignas, mas também podem ser indicativos de alguns tipos de cancro. É importante investigar a causa destes sintomas e despistar tumores gástricos, intestinais ou sanguíneos.

3. Alterações do trânsito intestinal

Embora não se trate de um sintoma específico do cancro, as alterações do trânsito intestinal podem ser particularmente relevantes, sobretudo quando se trata de alternância entre prisão de ventre e diarreia. Esta situação pode estar associada a tumores do intestino, pelo que é crucial fazer exames que permitam rastrear este tipo de doenças.

4. Sangue nas fezes

É um sintoma comum nos tumores gástricos, do intestino e do reto, que pode assumir diferentes formas desde o sangue vermelho vivo (que se nota na sanita ou quando a pessoa se limpa), ao sangue escuro, que dá uma tonalidade escura às fezes, e que pode passar mais despercebido. Nesses casos poderá estar-se diante de um tumor do estômago ou da parte superior do intestino delgado.

5. Fezes brancas e urina escura

Estes sintomas podem ser sugestivos de cancro no pâncreas, um dos tumores mais silenciosos numa fase inicial.

6. Tosse que não passa

A tosse persistente, pode ter múltiplas causas, mas pode também representar um importante sinal de alerta de cancro do pulmão. A rouquidão persistente é outro sintoma que deve justificar uma ida ao médico para despiste de tumores da laringe.

7. Uma afta que não cicatriza

Uma afta na língua ou qualquer ferida, lábio ou bochecha que não cicatrize ao fim de dez dias merece um despiste de algum tumor maligno da língua ou da boca.

8. Líquido no mamilo

Se a maioria das mulheres está relativamente desperta para a importância de atender e pesquisar a presença de nódulos mamários ou axilares e alterações de textura da pele da mama, a presença de uma escorrência ou secreção no mamilo ou a sua inversão é um dos sinais menos conhecidos como um sinal de alerta do cancro da mama, que não deve ser ignorado.

9. Sempre no WC

A necessidade de urinar frequentemente pode ser um dos sintomas do cancro da próstata que os homens tendem a dar pouca importância. Em estados mais avançados pode também surgir dor na região das ancas e na zona inferior das costas, resultante de invasão de tumores secundários nos ossos.

10. Impotência

A vergonha e inibição fazem com que muitos homens recorram tardiamente ao médico, para descobrir a causa da disfunção erétil, que em alguns casos pode ter causa numa doença oncológica.

11. Sensibilidade mamária nos homens

A sensibilidade mamária é desvalorizada por muito homens, que ignoram a sua associação a alterações hormonais, que podem ter por base tumores testiculares.

12. Incontinência urinária

A incontinência urinária é frequentemente considerada normal depois de determinada idade e é por isso muitas vezes negligenciada. Dor e ardência urinária, urgência em urinar e sensação de esvaziamento incompleto são outros sintomas a ter em conta, no cancro da bexiga.

13. Dor pélvica

A dor pélvica tipo “moinha” é pouco considerada, mas poderá sugerir doença oncológica do útero, ovário e vulva. A citologia realizada periodicamente revela-se essencial para despistar lesões pré cancerígenas no colo do útero.

14. Descamação na pele

Para além das alterações da cor, do diâmetro, dos bordos, da forma e do tamanho dos sinais, há que estar atento a pequenas feridas na pele e descamações (mais frequentes no nariz e orelhas), que podem ser reveladoras de algum tipo de doença oncológica. O aparecimento de manchas após a exposição ao sol em que a pele fique mais rugosa também merece atenção.

15. Gengivite

A inflamação das gengivas, por vezes com sangramento, é um sintoma associado a algumas doenças do sangue nomeadamente a leucemia aguda.

Estar atento e desperto para estes sintomas pode permitir a deteção do cancro em fases precoces e representar a diferença entre a vida e a morte, pelo que, se reconhecer algum deles, é fundamental que recorra ao seu médico assistente.

É contudo de salientar que a prevenção continua a ser a melhor arma de recurso para lidar com as doenças oncológicas. Por esta razão, apresentamos alguns conselhos práticos que podem ajudar a prevenir o cancro:

1. Não fume e evite ambientes frequentados por fumadores.
2. Mantenha um peso de acordo com as medidas normais para a sua idade e sexo.
3. Faça entre 30 a 60 minutos de exercício físico moderado, como caminhar.
4. Evite refeições demasiado energéticas, com muito açúcar e gorduras e que não incluam fibra vegetal.
5. Se for mãe, amamente o seu filho pelo menos nos seus primeiros 6 meses de vida.
6. Não coma mais de meio quilo de carne vermelha por semana e evite as carnes e outros alimentos processadas (enchidos, fumados, comidas pré cozinhadas,...).

7. Evite a ingestão de álcool, ou limite a 1 copo pequeno se for mulher e 2 se for homem.
8. Ingira 5 porções de fruta e hortaliça, bem como cereais integrais e leguminosas.
9. Limite o consumo de sal a 6 g por dia.
10. Limite a exposição ao sol e use protetor solar de alta proteção.

Nunca é demais lembrar que uma alimentação equilibrada e a prática de exercício físico regular contribuem para um estilo de vida mais saudável e ajudam a prevenir o cancro e outras doenças.

A prevenção e a deteção precoce estão ao seu alcance. Pela sua saúde, cuide-se!

Este é um conselho da Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria a Velha.