

OCTOMBRIE 2026

LUNA INTERNAȚIONALĂ
DE CONȘTIENTIZARE
A CANCERULUI DE SÂN

EXAMINEAZĂ-ȚI
SÂNII

ÎN 7 PAȘI

PENTRU A OBSERVA
SCHIMBĂRILE

Un gest simplu
pentru sănătatea ta
poate face diferența.

Observă
Verifică
Acționează



insp.gov.ro



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație
pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

OCTOMBRIE 2026

LUNA INTERNAȚIONALĂ
DE CONȘTIENTIZARE
A CANCERULUI DE SÂN

PASUL 1

Privește-ți sânii în oglindă

Stai în fața oglinzii, cu brațele relaxate pe lângă corp.

De ce?

Pentru a observa eventualele modificări ale:

- dimensiunii
- formei
- simetriei
- aspectului pielii
- aspectului mameelonului.

Compară ambii sâni între ei.
Fiecare corp este unic!



insp.gov.ro



Ministerul
Sănătății



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

OCTOMBRIE 2026

LUNA INTERNAȚIONALĂ
DE CONȘTIENTIZARE
A CANCERULUI DE SÂN

PASUL 2

Privește cu brațele ridicate

Ridică acum brațele deasupra
capului și observă din nou
sânii în oglindă.

De ce?

Această poziție te ajută să
observi mai ușor:

- modificări de formă sau contur;
- eventuale retracții ale pielii;
- modificări ale aspectului
mamelonului;
- diferențe între cei doi sâni.

**Unele modificări sunt mai vizibile
atunci când brațele sunt ridicate.**



insp.gov.ro



Ministerul
Sănătății



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație
pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

OCTOMBRIE 2026

LUNA INTERNAȚIONALĂ
DE CONȘTIENTIZARE
A CANCERULUI DE SÂN

PASUL **3**

Verifică zona axilară (subrațul)

Cu brațul ridicat, palpează ușor
zona de subraț, cu cealaltă
mână.

De ce?

În această zonă se află
ganglionii limfatici, care se pot
mări în cazul unor afecțiuni,
inclusiv al cancerului de sân.

**Verifică ambele părți,
stânga și dreapta.**



Ministerul
Sănătății



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație
pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

LUNA INTERNAȚIONALĂ
DE CONȘTIENTIZARE
A CANCERULUI DE SÂN

PASUL 4

Palpează sânul în mișcare verticală

Cu ajutorul buricelor degetelor,
examinează întregul sân, prin
mișcări de sus în jos.

De ce?

Pentru a simți:

- noduli
- zone mai tari
- zone îngroșate care nu se văd,
dar pot fi percepute la palpare.

**Acoperă întreaga suprafață
a sânelui, fără să sari peste
anumite zone.**



insp.gov.ro



Ministerul
Sănătății



Institutul
Național de
Sănătate Publică

OCTOMBRIE 2026

LUNA INTERNAȚIONALĂ
DE CONȘTIENTIZARE
A CANCERULUI DE SÂN

PASUL 5

Palpează sânul în mișcare circulară

Examinează sânul cu mișcări
circulare, începând dinspre
exterior spre mamelon.

De ce?

Mișcările circulare ajută la
explorarea tuturor țesuturilor
sânului, inclusiv a zonelor
dinspre exterior.

**Folosește o presiune ușoară,
medie și mai profundă,
pentru a explora toate planurile.**



insp.gov.ro



Ministerul
Sănătății



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație
pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

OCTOMBRIE 2026

LUNA INTERNAȚIONALĂ
DE CONȘTIENTIZARE
A CANCERULUI DE SÂN

PASUL 6

Verifică mamelonul

De ce?

Pentru a observa dacă există:

- secreții neobișnuite (inclusiv cu sânge);
- modificarea aspectului mamelonului;
- retracția mamelonului;
- modificări ale pielii din jurul acestuia.

**Verifică ambele părți,
printr-o presiune ușoară.**



Ministerul
Sănătății



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

OCTOMBRIE 2026

LUNA INTERNAȚIONALĂ
DE CONȘTIENTIZARE
A CANCERULUI DE SÂN

PASUL 7

Examinează-te în poziție culcată

Culcată pe spate, cu o pernă
sub umărul de pe partea sânelui
examinat, palpează sânul ca
în pașii anteriori.

De ce?

În această poziție, țesutul mamar
se întinde uniform, ceea ce ajută
la identificarea eventualelor
modificări mai ușor.

În această poziție repetă
pașii 4 și 5 pentru ambii sâni.



insp.gov.ro



Ministerul
Sănătății



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație
pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită