

The Miller Report

Mendocino Coast Update for the Week of October 12, 2020

by

William Miller, MD, Adventist Health – Mendocino Coast Chief of Staff

Tabatha Miller, Fort Bragg City Manager

(Reporting on alternating weeks)

From William Miller, MD, our hospital's Chief of Staff:

October is Breast Cancer Awareness Month

Breast cancer is the leading cancer in women in the United States, second to skin cancers which except for melanoma are usually not invasive. It comprises 1/3 of cancers in women. About 1 in 8 women (12%) in the US will develop breast cancer at some point in her lifetime. The rate of new cases in the US per year is about 275,000 resulting in over 42,000 deaths annually.

Thinking about breast cancer is important because, if detected early enough, it is curable. Surgically removing a malignant lump before it spreads is the best way to cure it. If it has already spread, then it is more difficult to treat and cure which often involves chemotherapy and radiation. The challenge is that a tumor can start spreading to other parts of the body when about the size of a marble or even smaller and therefore too small to easily find by simply doing a self-breast examination.

Annual mammograms have been shown to be the best and most reliable way to detect lumps early. The American Cancer Society recommends that all women between the ages of 45 and 55 get a mammogram every year and that women over the age of 55 get a mammogram every other year. If a woman has first degree relatives (mother or sister) who had breast cancer, then the recommendation is to start annual mammograms earlier at age 30. While a family history of breast cancer does increase one's chance of getting it, an absence of such a history is not protective, as 85% of all breast cancers occur in women with no previous family history.

Another benefit of early detection is that surgery to remove the tumor can be less disfiguring. A small lump that does not show any sign of local invasion or distant spread can be usually removed with a lumpectomy that can preserve the breast with minimal scarring. However, if the tumor has invaded surrounding breast tissue, then a larger surgery may be needed including sometimes removing the breast, known as a simple mastectomy. We do not do radical mastectomies anymore which included removing the muscles under the breast and often led to serious difficulties in using the arm on the affected side.

Fortunately for most women who need to have a simple mastectomy, plastic surgery techniques for breast reconstruction have greatly improved.

While rare, breast cancer can occur in men as well. The rate is about 1 in 800 men will get breast cancer. Therefore, if a man notices changes in his breast, it is important to see a doctor.

Despite the COVID pandemic, it is very safe to get your health care during this time. The hospital and all the clinics and doctors' offices on the Coast take special precautions to ensure that your visit is a safe one. In fact, putting off essential health care such as cancer screening is potentially more risky than possible exposures to COVID or other infections.

Every Woman Counts is a California program that provides free breast and cervical cancer screening for any woman of low income or uninsured. Most community clinics participate in this program and can help you enroll. You can find out more at www.dhcs.ca.gov/services/cancer/EWC.

Adventist Health Mendocino Coast Hospital has full mammogram services. To schedule an appointment for the mammogram, call the hospital's Diagnostic Imaging Department at 707-961-4665. Please, call your healthcare provider today for a referral to get your mammogram:

- AH Medical Offices (formally North Coast Family Practice), Ft. Bragg: 707-961-4631
- AH Ft Bragg Rural Health Center, Ft Bragg: 707-964-0259
- Anderson Valley Medical Clinic, Boonville: 707-895-3477
- Long Valley Health Center, Laytonville: 707-984-6131
- Mendocino Coast Clinics, Ft. Bragg: 707-964-1251
- North Coast Medical Associates, Mendocino: 707-937-1055
- Redwood Coast Medical Clinic, Gualala: 707-884-4005
- Dr. Sandy Brown, Ft. Bragg: 707-964-9168

More information on breast cancer can be found at the following websites:

American Cancer Society: www.cancer.org

BreastCancer.ORG: www.breastcancer.org

The Miller Report

Informe Semanal para la Costa de Mendocino 12 de octubre 2020

por

William Miller, MD, Adventist Health – Jefe de Personal
Tabatha Miller, Administradora de la Ciudad de Fort Bragg
(Reporte alternando semanalmente)

Por el Dr. William Miller, Jefe de Personal Adventist Health-
Mendocino Coast Hospital:

Octubre es el Mes del Cáncer de Mama

El cáncer de mama es el cáncer principal en las mujeres de los Estados Unidos después de los cánceres en la piel que, a excepción del melanoma, generalmente no son invasivos. Se compone de un tercio de los cánceres entre mujeres. Aproximadamente 1 de cada 8 mujeres (12%) en los EE. UU. desarrollará cáncer de mama en algún momento de su vida. La tasa de casos nuevos en los EE. UU. por año es de aproximadamente 275,000, lo que resulta en más de 42,000 muertes al año.

Pensar en el cáncer de mama es importante porque, si se detecta a tiempo, es curable. Eliminar quirúrgicamente un tumor maligno antes de que se propague es la mejor manera de curarlo. Si ya se ha diseminado, es más difícil de tratar y curar, lo que a menudo implica quimioterapia y radiación. El desafío es que un tumor puede comenzar a extenderse a otras partes del cuerpo cuando es del tamaño de una canica o incluso más pequeño y, por lo tanto, demasiado pequeño para encontrarlo fácilmente con solo hacer un autoexamen de los senos.

Se ha demostrado que las mamografías anuales son la mejor y más confiable forma de detectar tumores temprano. La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda que todas las mujeres entre las edades de 45 y 55 años de edad se hagan una mamografía cada año y que las mujeres mayores de 55 años se hagan una mamografía cada dos años. Si una mujer tiene parientes de primer grado (madre o hermana) que tuvieron cáncer de mama, entonces la recomendación es comenzar las mamografías anuales antes de los 30 años. Si bien los antecedentes familiares de cáncer de mama aumentan la probabilidad de padecerlo, la ausencia de tales la historia no es protectora, ya que el 85% de todos los cánceres de mama ocurren en mujeres sin antecedentes familiares.

Otro beneficio en la detección temprana es que la cirugía para remover el tumor puede desfigurar menos. Un pequeño tumor que no muestra ningún signo de invasión local o diseminación distante generalmente se puede destruir con una tumorectomía que puede preservar el seno con cicatrices mínimas. Sin embargo, si el tumor ha invadido el tejido mamario circundante, es posible que se necesite una cirugía más grande, que a veces incluye la separación de la mama, conocida como mastectomía simple. Ya no realizamos mastectomías radicales que incluían la extirpación de los músculos debajo del pecho y a menudo, ocasionaban serias dificultades para usar el brazo del lado afectado.

Afortunadamente para la mayoría de las mujeres que necesitan una mastectomía simple, las técnicas de cirugía plástica para la reconstrucción mamaria han mejorado enormemente.

Aunque es poco común, el cáncer de mama también puede ocurrir en hombres. La tasa es de aproximadamente 1 de cada 800 hombres que desarrollará cáncer de mama. Por lo tanto, si un hombre nota cambios en su seno, es importante consultar a un médico.

A pesar de la pandemia de COVID, es muy seguro recibir atención médica durante este tiempo. El hospital y todas las clínicas y consultorios médicos de la Costa toman precauciones especiales para garantizar que su visita sea segura. De hecho, posponer la atención médica esencial, como la detección del cáncer, es potencialmente más riesgoso que la posible exposición al COVID u otras infecciones.

“Every Woman Counts” es un programa de California que ofrece pruebas gratuitas de detección de cáncer de mama y de cuello uterino para cualquier mujer de bajos ingresos o sin seguro. La mayoría de las clínicas comunitarias participan en este programa y pueden ayudarle a inscribirse. Puede obtener más información en www.dhcs.ca.gov/services/cancer/EWC.

Adventist Health Mendocino Coast Hospital tiene servicios completos de mamografías. Para programar una cita para la mamografía, llame al Departamento de Diagnóstico por Imágenes del hospital al 707-961-4665. Por favor, llame a su proveedor de atención médica hoy mismo para obtener una referencia para hacerse su mamografía:

- AH Medical Offices (formalmente North Coast Family Practice), Ft. Bragg: 707-961-4631
- Centro de salud rural AH Ft Bragg, Ft Bragg: 707-964-0259
- Clínica Médica Anderson Valley, Boonville: 707-895-3477
- Centro de salud de Long Valley, Laytonville: 707-984-6131
- Clínicas de la Costa de Mendocino, Ft. Bragg: 707-964-1251
- North Coast Medical Associates, Mendocino: 707-937-1055
- Clínica Médica Redwood Coast, Gualala: 707-884-4005
- Dr. Sandy Brown, Ft. Bragg: 707-964-9168

Puede encontrar más información sobre el cáncer de mama en los siguientes sitios web:

Sociedad Americana Contra El Cáncer: www.cancer.org

BreastCancer.ORG: www.breastcancer.org