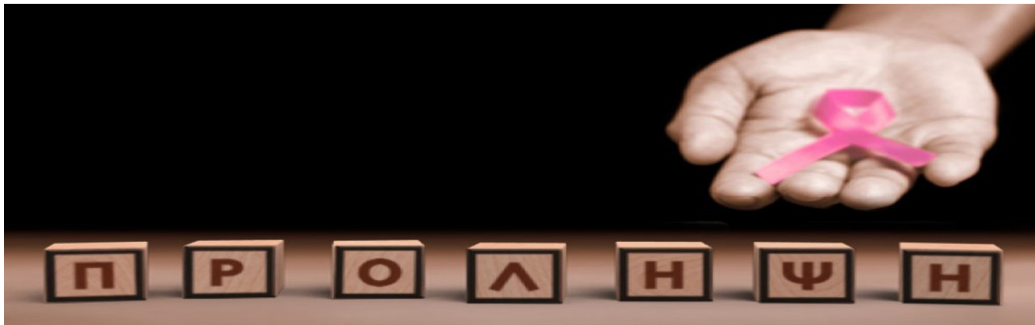




ΘΕΜΑ: <<Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ >>



Η συχνότερη μορφή καρκίνου των γυναικών, στις μέρες μας είναι ο ο καρκίνος του μαστού και παράλληλα αποτελεί και την δεύτερη αιτία θανάτου καρκινοπαθών γυναικών, μετα τον καρκίνο του πνεύμονα.

Ο Π.Ο.Υ. (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας), αναφέρει ότι πάνω από 1,6 εκατομμύρια γυναίκες το χρόνο διαγιγνώσκονται ετησίως σε παγκόσμιο επίπεδο, με 450 χιλιάδες νοσούντες στην Ευρώπη και περίπου 7,5 χιλιάδες στην Ελλάδα.

Σύμφωνα με τα σύγχρονα ιατρικά δεδομένα, σε παγκόσμιο επίπεδο, 1 στις 8 γυναίκες παρουσιάζουν καρκίνο μαστού σε κάποια ηλικία, ιδιαίτερα μετα τα 50.

Η **έγκαιρη διάγνωση** αποτελεί ισχυρό όπλο, πριν προλάβει η ασθένεια να δημιουργήσει μεταστάσεις.

Η διάγνωση και αντιμετώπιση της νόσου σε αρχικό στάδιο οδηγεί σε ποσοστά **ίασης 95% με 97%** και αποτροπή μεταστάσεων.

Το πρώτο **σύμπτωμα** της νόσου είναι η εμφάνιση ενός απτού, συνήθως μη επώδυνου ογκιδιού, που εντοπίζεται συνήθως έγκαιρα με την **μαστογραφία**, πριν την εμφάνιση άλλων συμπτωμάτων, γεγονός που περιορίζει τις μεταστάσεις στου λεμφαδένες ή σε άλλα όργανα.

Η πρώιμη ανίχνευση, ενισχύεται και μέσω της πρακτικής αυτοελέγχου – **ψηλάφησης** των μαστών από την ίδια την γυναίκα. Στο παράρτημα του παρόντος εγγράφου παρατίθεται και ενημερωτική εικόνα.

Καμπανάκι για άμεση επίσκεψη στον γιατρό είναι επίσης κάθε διαφοροποίηση:

- στο χρώμα,
- στο σχήμα ή
- στην υφή του μαστού ή της θηλής.

## ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΣΤΗΣ ΝΟΣΟΥ:

- ❖ **Ηλικία:**  
όσο αυξάνει η ηλικία αυξάνεται και ο κίνδυνος, ειδικά μετα τα 50 έτη.
- ❖ **Γενετική προδιάθεση/Κληρονομικότητα:** το 5-10% των περιστατικών καρκίνου του μαστού είναι κληρονομικοί.
- ❖ **Σωματότυπος:**
  - ❖ Αυξημένο κίνδυνο διατρέχουν οι γυναίκες με μεγάλη μάζα του αδένου του μαστού, υψηλό ανάστημα, γυναίκες με αυξημένο λίπος στο άνω μέρος του σώματος και όσες μετεμμηνοπαυσιακά είναι παχύσαρκες.
- ❖ **Οικογενειακό ιστορικό:**  
Συγγενείς α' βαθμού: μητέρα, αδελφή, κόρη, με καρκίνο μαστού ή τραχήλου της μήτρας.
- ❖ **Ατομικό ιστορικό:**
  - ❖ Η νόσηση στον ένα μαστό συνεπάγεται αύξηση κίνδυνου και για τον άλλο. αυξημένο κίνδυνο επιφέρει και η ινοκυστική μαστοπάθεια
- ❖ **Ηλικία και έμμηνος ρύση:** Η πρώιμη εμμηναρχή και η όψιμη εμμηνόπαυση.
- ❖ **Ηλικία και πρώτη τεκνοποίηση:**  
Η ηλικία της μητέρας κατά την γέννηση του πρώτου της παιδιού: όσο μεγαλύτερη η ηλικία, τόσο μεγαλύτερος και ο κίνδυνος.
- ❖ **Ορμονοθεραπεία:**  
Η χορήγηση ορμονικών φαρμάκων, οιστρογόνων, προγεστερόνης κ.α. , αυξάνει τον κίνδυνο, εφόσον η λήψη τους διήρκεσε πάνω από 4 έτη.
- ❖ **Αντισυλληπτικά δισκία:** Η λήψη τους επιφέρει μικρό κίνδυνο.
- ❖ **Διατροφή και τρόπος ζωής:** Η αυξημένη κατανάλωση λιπαρών, οιοπνευματωδών ποτών καθώς και το κάπνισμα
- ❖ Η έκθεση σε ακτινοβολία.

## ΠΡΟΛΗΨΗ: ΤΟ ΟΠΛΟ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ.

Πρωτογενής πρόληψη Καρκίνου Μαστού:

- ❖ Έλεγχος σωματικού βάρους και αποφυγή παχυσαρκίας.
- ❖ Φυσική άσκηση, γυμναστική, περπάτημα.
- ❖ Διακοπή καπνίσματος.
- ❖ Αποφυγή άγχους.
- ❖ Υγιεινή διατροφή: πλούσια σε φυτικές ίνες και με αποφυγή κατανάλωσης επεξεργασμένων τροφίμων και λιπαρών τροφών.
- ❖ Μείωση κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών.

Δευτερογενής πρόληψη Καρκίνου Μαστού / Προσυμπτωματική διάγνωση :

- ❖ Αυτοεξέταση των μαστών από την ίδια την γυναίκα.
- ❖ Ιατρική, κλινική εξέταση των μαστών από τον γιατρό με ψηλάφηση.
- ❖ Μαστογραφία και υπέρηχο μαστών, μετα την ηλικία των 40 ετών.

## Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ

Το παρόν ενημερωτικό έγγραφο αποτελεί πνευματικό δικαίωμα του Δήμου Χαλανδρίου και της συντάξασας, Επόπτριας Δημόσιας Υγείας του Δήμου. Ακολουθεί παράρτημα με χρήσιμες εικόνες:



## ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Έξι τρόποι για να μειώσετε την πιθανότητα εμφάνισής του

#1



Θηλασμός

#2



Συχνή Άσκηση

#3



Προσοχή στα οιστρογόνα

#4



Περιορισμός Αλκοόλ

#5



Αποφυγή Καπνίσματος

#6



Τακτικός Έλεγχος

Πηγή εικόνας: Iatropedia.gr

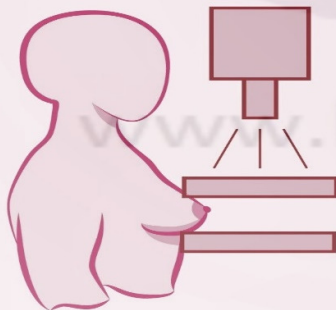
## Διάγνωση στον καρκίνου του μαστού



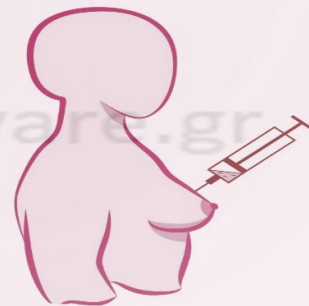
ψηλάφηση



υπερηχογράφημα



μαστογραφία



βιοψία

πηγή εικόνας: <https://www.breastaware.gr>

# Πώς γίνεται η αυτοεξέταση μαστού

Η αυτοεξέταση του μαστού είναι η ψηλάφηση που κάθε γυναίκα θα πρέπει να κάνει με σκοπό να γνωρίσει το στήθος της αλλά και να εντοπίσει τυχόν αλλοιώσεις και ογκίδια



- 1** Σταθείτε μπροστά από έναν καθρέφτη και εξετάστε και τους δύο μαστούς για κάτι ασυνήθιστο, όπως πρηξίματα, ερεθισμούς ή εκκρίσεις από τις θηλές.

**2**

Έπειτα θα πρέπει να σηκώσετε τα χέρια σας πάνω απ' το κεφάλι σας και να σπρώξετε ελαφρά μπροστά το στήθος.



- 3** Τοποθετείστε τα χέρια σας στο ύψος του ισχίου και γείρτε λίγο προς τον καθρέφτη, σπρώχνοντας αγκώνες και ώμους μπροστά

**4**

Σηκώστε το δεξί σας χέρι πίσω απ' το κεφάλι και με 3-4 δάκτυλα του άλλου χεριού ξεκινήστε να ψηλαφείτε το δεξί μαστό, πιέζοντας ελαφρά



- 5** Η εξέταση γίνεται κάνοντας μικρούς κύκλους, ξεκινώντας από την εξωτερική πλευρά με κατεύθυνση προς τις θηλές

**6**

Έπειτα θα πρέπει να πιέσετε τις θηλές ελαφρά για να δείτε αν υπάρχει κάποιο πρήξιμο ή κάποια έκκριση



- 7** Τα βήματα 5 και 6 θα πρέπει να επαναληφθούν σε ύπια θέση. Ξαπλώστε στο κρεβάτι και επαναλάβετε προσεκτικά

πηγή εικόνας: <https://mnikolaidou.gr>