



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Χαλάνδρι, 08/10/2025
Α.Α.: 229

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



Ο Οκτώβριος είναι ο διεθνής **Μήνας Πρόληψης και Ενημέρωσης για τον Καρκίνο του Μαστού**. Είναι αφιερωμένος:

- στην ευαισθητοποίηση,
- την ενημέρωση και
- την προώθηση του προληπτικού ελέγχου για την έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία της νόσου.

Η **πρόληψη** βασίζεται στο τρίπτυχο της :

- αυτοεξέτασης,
- της κλινικής εξέτασης από ιατρό και
- της μαστογραφίας, ιδιαίτερα από την ηλικία των 40 ετών.

Δυστυχώς η **συχνότερη μορφή καρκίνου** των γυναικών, πλέον είναι ο καρκίνος του μαστού. Επίσης η νόσος μετά τον καρκίνο του πνεύμονα αποτελεί και την **δεύτερη αιτία θανάτου καρκινοπαθών γυναικών**.

Ο Π.Ο.Υ. περισσότερες από 1,6 εκατομμύρια γυναίκες, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ετησίως διαγιγνώσκονται με καρκίνο στο μαστό, από τις οποίες οι 450 χιλιάδες νοσούν στην Ευρώπη με 7,5 χιλιάδες από αυτές να βρίσκονται στην Ελλαδική Επικράτεια.

Οι έρευνες δείχνουν ότι, 1 στις 8 γυναίκες παρουσιάζουν καρκίνο μαστού σε κάποια ηλικία, ιδιαίτερα μετά 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 ΕΠΩΔΥΝΟΥ ΟΓΚΙΔΙΟΥ**, 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,
- στην υφή του μαστού ή της θηλής.
- στο σχήμα ή

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΣΤΗΣ ΝΟΣΟΥ:

- **Ηλικία:**
όσο αυξάνει η ηλικία αυξάνεται και ο κίνδυνος, ειδικά μετά τα 50 έτη.
- **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.
- **Γενετική προδιάθεση/Κληρονομικότητα:** το 5-10% των περιστατικών καρκίνου του μαστού είναι κληρονομικοί.
- **Σωματότυπος:**
Αυξημένο κίνδυνο διατρέχουν οι γυναίκες με μεγάλη μάζα του αδένα 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
- **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, οισιοπνευματωδών 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.
- ✓ Υγιεινή διατροφή: πλούσια σε φυτικές ίνες και με αποφυγή κατανάλωσης επεξεργασμένων τροφίμων και λιπαρών τροφών.
- ✓ Μείωση κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών.
- ✓ Φυσική άσκηση, γυμναστική, περπάτημα.
- ✓ Διακοπή καπνίσματος.
- ✓ Αποφυγή άγχους.

Δευτερογενής πρόληψη Καρκίνου Μαστού / Προσυμπτωματική διάγνωση :

- ✓ Αυτοεξέταση των μαστών από την ίδια την γυναίκα.
- ✓ ΨΗΛΑΦΗΣΗ μαστών από τον γιατρό που αποτελεί ιατρική και κλινική εξέταση.
- ✓ Μαστογραφία και
- ✓ υπέρηχος μαστών, μετά 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:



Πηγή εικόνας: latropedia.gr



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 ύπτια θέση. Ξαπλώστε στο κρεβάτι και επαναλάβετε προσεκτικά

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