

# Μια πράξη ζωής

## Αυτοεξέταση Μαστού

για μητέρες, γιαγιάδες, κόρες, αδελφές, θείες, φίλες

**ΑΙΜΟΔΙΑΓΝΩΣΗ**

εργαστήριο μικροβιολογίας-βιοπαθολογίας

### Κάντε το μόνες σας!

- Η αυτοεξέταση του μαστού είναι χρήσιμο εργαλείο στην πρώιμη διάγνωση του καρκίνου του μαστού.
- Οι μαστοί κάθε γυναίκας είναι διαφορετικοί. Ο σκοπός της αυτοπληλάρψης είναι να γνωρίσει η γυναίκα το δικό της μαστό. Έτσι αν κάτι αλλάξει, θα μπορέσει να το δει γρηγορότερα από το γιατρό της. Συζητήστε με το γιατρό σας για τα πλεονεκτήματα της αυτοεξέτασης.
- Αν πιστεύετε ότι κάνετε το σωστό, τα παρακάτω βήματα θα σας βοηθήσουν να γνωρίσετε πώς να το κάνετε σωστά.
  - Εξετάστε τους μαστούς σας μια φορά κάθε μήνα, συνήθως 5-10 μέρες μετά την έναρξη της περιόδου.
  - Αν είστε στην εμμηνόπαυση διαλέξτε μια οποιαδήποτε μέρα κάθε μήνα.
  - Θυμηθείτε ότι οι περισσότερες αλλαγές στους μαστούς μας δεν είναι καρκίνος.

### Τρεις εξετάσεις για το μαστό

#### Κλινική εξέταση μαστού:

Ηλικία 20-40 ετών ..... κάθε 3 χρόνια

Ηλικία > 40 ετών ..... κάθε χρόνο

#### Μαστογραφία (υψηλής ευκρίνειας)\*

Ηλικία > 40 ετών ..... κάθε χρόνο

\*Αν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό καρκίνου μαστού ή ωοθηκών η μαστογραφία γίνεται 5-10 χρόνια νωρίτερα, από την ηλικία προσβολής του μέλους

#### Αυτοεξέταση μαστού

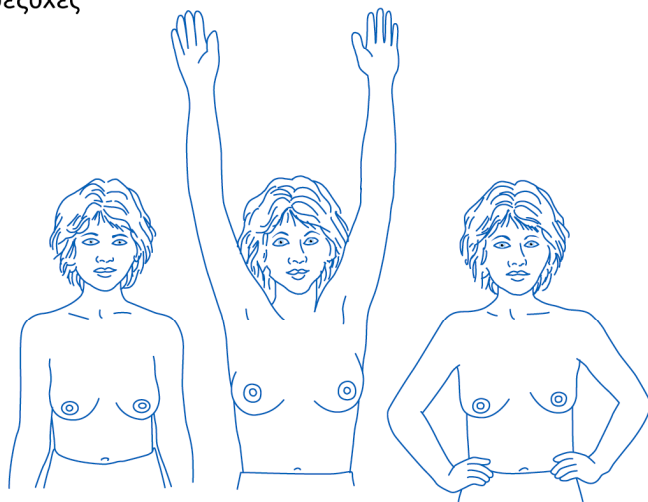
Ηλικία > 20 ετών ..... κάθε μήνα

### Ακολουθήστε τα 6 βήματα

### 1 θέσεις (όρθια και ξαπλωμένη)

Καθίστε όρθια και κοιτάξτε τους μαστούς σας. Παρατηρήστε για:

- Αλλαγή στο σχήμα της θηλής
- Αλλαγή στο χρώμα του δέρματος
- Βαθουλώματα (Εισολκές)
- Προεξοχές



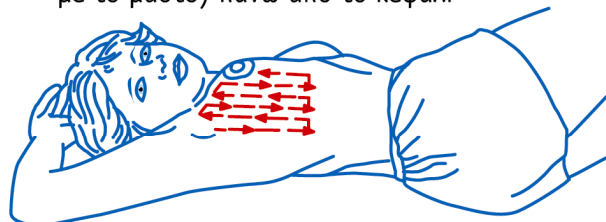
1  
Τα χέρια στο πλάι

2  
Πάνω από το κεφάλι

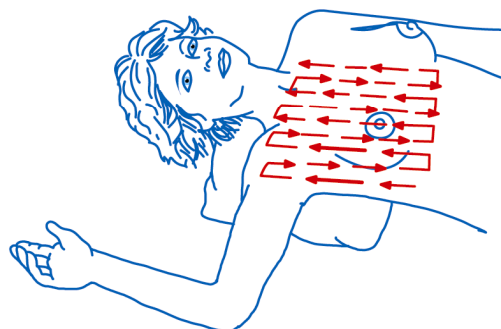
3  
Στη μέση

#### Ξαπλώστε:

**A)** στο πλάι, γυρνώντας το σώμα αντίθετα από το μαστό, που θα ελέγξετε. Περάστε το χέρι (το ίδιο με το μαστό) πάνω από το κεφάλι

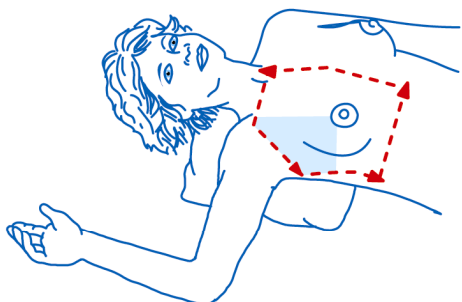


**B)** ανάσκελα με το χέρι σε γωνία 90° με τον ώμο



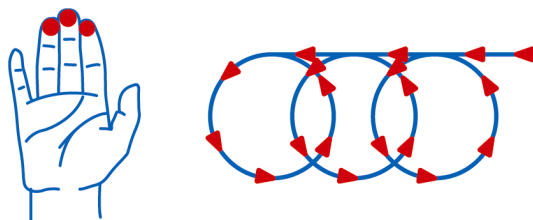
## 2 Περίμετρος ψηλάφησης

Η εξεταζόμενη περιοχή οριοθετείται από 5 σημεία. Ξεκινά από τη μασχάλη, κατεβαίνει κάτω από το μαστό, κατά μήκος της βάσης του σουτιέν, μέχρι την κλείδα και πάλι πίσω στη μασχάλη. Οι περισσότεροι καρκίνοι βρίσκονται μέσα στη σκιασμένη περιοχή.



## 3 Αφή με την άκρη των δακτύλων

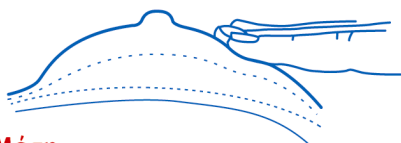
Χρησιμοποιήστε τις άκρες των δακτύλων (δείκτης, μέσος, παράμεσος). Τα δάκτυλα είναι ενωμένα και κάνουν μικρούς κύκλους



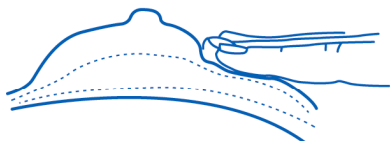
## 4 Πίεση

Χρησιμοποιήστε 3 επίπεδα πίεσης

### Ελαφρά

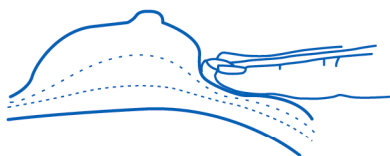


### Μέση



### Βαθιά

για να εξετάσετε το μαστό σε όλο το βάθος

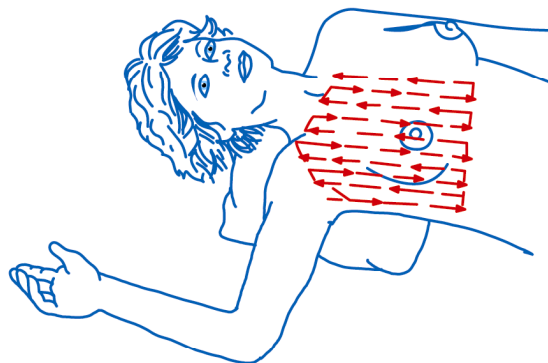


## 5 Σχέδιο ψηλάφησης

Μετακινήστε τα ενωμένα δάκτυλά σας πάνω κάτω. Ξεκινήστε από τη μασχάλη και κατεβείτε μέχρι κάτω από το μαστό.

Κάντε περίπου 12-26 διαδρομές ώστε να καλύψετε όλη την περιοχή του μαστού.

Την ίδια εξέταση πρέπει να κάνουν ακόμη και οι γυναίκες που έχουν μαστεκτομή



## 6 Πλάνο δράσης

→ Ζητήστε από το γιατρό σας να σας δείξει την ψηλάφηση στο δικό σας μαστό

→ Σχεδιάστε το πότε θα κάνετε μαστογραφία και κλινική εξέταση

→ Αναφέρετε όποια αλλαγή διαπιστώσετε στο γιατρό σας

## Μύθοι

- Ο καρκίνος του μαστού αφορά μόνο γυναίκες
- Οι γυναίκες με μικρούς μαστούς δεν κινδυνεύουν από καρκίνο
- Προσβάλλονται μέσης & μεγάλης ηλικίας γυναίκες
- Η μητέρα μου δεν είχε καρκίνο μαστού ή ωθηκών, άρα έχω μικρό κίνδυνο
- Τ' αντισυλληπτικά προκαλούν καρκίνο
- Κάθε ογκίδιο στο μαστό, είναι κακοήθες



## Αλήθειες

- Το 90 - 95% των ασθενών με καρκίνο του μαστού, δεν είχαν κληρονομικό ιστορικό
- Ο υγιεινός τρόπος ζωής δεν εγγυάται 100% προστασία από τον καρκίνο του μαστού
- Για την εκτίμηση του ατομικού κινδύνου με βάση την κληρονομικότητα, παίζει ρόλο το οικογενειακό ιστορικό και των δύο γονέων
- 9 στα 10 ογκίδια δεν είναι κακοήθη. Πρέπει όμως να εξεταστούν από ειδικό ιατρό.