



**Τι είναι Αλήθεια;**

**Τι είναι Μύθος;**

Πολλές γυναίκες δεν ελέγχουν τους μαστούς τους. Αν είσατε μία από αυτές σιγουρευτείτε για το τι είναι αλήθεια και τι μύθος. Όσα πιο πολλά μάθετε τόσο πιο πιθανό είναι να κάνετε αυτή την απλή αυτοεξέταση.

**‘Είμαι πολύ νέα για καρκίνο του μαστού.’**

Μπορεί να πάθετε καρκίνο του μαστού σε οποιαδήποτε ηλικία ακόμα και στα 20 σας χρόνια. Αλλά ο κίνδυνος όντως αυξάνει μετά την εμμηνόπαυση. Αυτό μπορεί να γίνει είτε παίρνετε ορμόνες είτε όχι.

**‘Μα ο γιατρός μου ελέγχει τους μαστούς.’**

Κανείς δεν ξέρει το στήθος σας όσο εσείς οι ίδιες. Ελέγξτε τους μαστούς σας μία φορά το μήνα για να ξέρετε ποιο είναι το φυσιολογικό για σας.

**‘Φοβάμαι για το τι μπορεί να βρω.’**

Οι αλλαγές στο στήθος συνήθως δεν αποτελούν σημάδι για καρκίνο. Αλλά όποια και να είναι η αιτία, ο έγκαιρος εντοπισμός του προβλήματος αυξάνει την πιθανότητα η θεραπεία να πάει καλά.



## Επίσης Κλινική Εξέταση και Μαστογραφία

Ένα πλήρες πρόγραμμα για την υγεία του μαστού περιλαμβάνει επίσης τακτική κλινική εξέταση και μαστογραφία. Οι κατευθυντήριες οδηγίες παρακάτω προέρχονται από την American Cancer Society. Αν είστε σε υψηλότερο κίνδυνο για καρκίνο του μαστού, μπορεί να χρειαστεί να υποβληθείτε σε κλινική εξέταση και μαστογραφία νωρίτερα και πιο συχνά. Μιλήστε με τον γιατρό σας.

### Κλινική Εξέταση Μαστού

Η κλινική εξέταση μαστού γίνεται από έναν κατάλληλα εκπαιδευμένο ιατρό. Ξεκινώντας στην ηλικία των 20 ετών, θα πρέπει να υποβάλλεστε σε κλινική εξέταση μαστού κάθε 1 έως 3 χρόνια. Μετά την ηλικία των 40 ετών, η κλινική εξέταση μαστού πρέπει να γίνεται κάθε χρόνο.

### Μαστογραφία

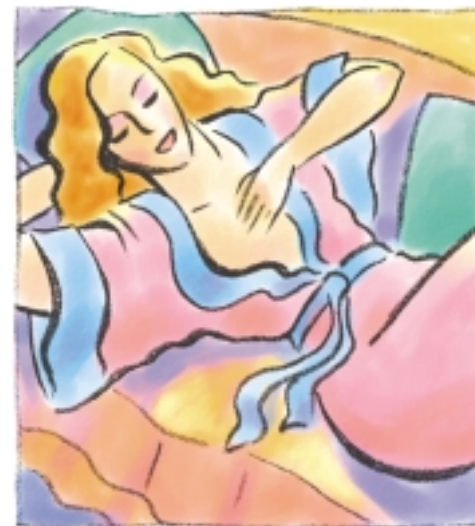
Η μαστογραφία μπορεί να δείξει βλάβες που είναι πολύ μικρές για να ψηλαφηθούν. Κάντε την πρώτη μαστογραφία στην ηλικία των 40 ετών. Μετά από αυτή, κάντε μαστογραφία κάθε χρόνο.

 **KRAMES**  
To order, call: 800-333-3032

Με την ευγενική προσφορά της

**AstraZeneca** 

## Αυτοεξέταση του Μαστού



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΗΣ  
ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ



ΤΜΗΜΑ ΜΑΣΤΟΥ

  
**Βαγιονάκης**  
Ιατρικές εκδόσεις



## Γιατί Πρέπει να Εξετάζετε τους Μαστούς σας;

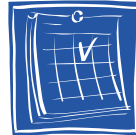
Οι μηνιαίες εξετάσεις σας βοηθούν να γνωρίζετε τους μαστούς σας. Αυτό σας διευκολύνει να εντοπίσετε τυχόν αλλαγές στους μαστούς σας. Επίσης σας δίνει ένα προβάδισμα έναντι πιθανών προβλημάτων. Αν προσέξετε κάποια αλλαγή στο στήθος σας, δείτε το γιατρό σας αμέσως. Είναι ο μόνος τρόπος να επιβεβαιώσετε ότι το στήθος σας δεν έχει πρόβλημα.



### Αλλαγές του Μαστού

Οι περισσότερες Αλλαγές του Μαστού δεν υποκρύπτουν καρκίνο. Ωστόσο, κάποιες αλλαγές μπορεί να υποδηλώνουν άλλα προβλήματα όπως:

- Ινοκυστική νόσοι (ακίνδυνες αλλά κάποιες φορές επώδυνες κύστεις)
- Λοίμωξη (ειδικά κατά το θηλασμό)
- Καλοήγη ογκίδια

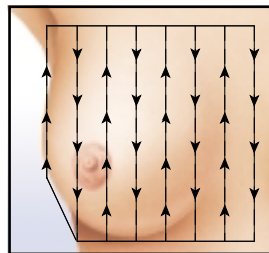


## ΠΩΣ ΝΑ ΕΞΕΤΑΖΕΤΕ ΤΟΥΣ ΜΑΣΤΟΥΣ ΣΑΣ

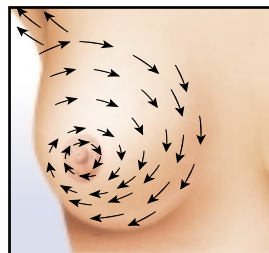
Ελέγξτε τους μαστούς σας περίπου μία εβδομάδα μετά την έναρξη της περιόδου σας. Αν δεν έχετε περίοδο ελέγξτε τους μαστούς σας την ίδια μέρα κάθε μήνα. Επικοινωνήστε με το γιατρό σας αν παρατηρήσετε βλάβες όπως ογκίδια ή λακάκια. Αναφέρετε οπωσδήποτε την ύπαρξη οικογενειακού ιστορικού για καρκίνο μαστού.

### Ψηλαφήστε για Βλάβες

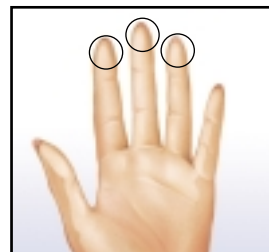
Ξαπλώστε με ένα μαξιλάρι κάτω από τον ένα ώμο σας. Σηκώστε το χέρι πάνω στο μαξιλάρι πάνω από το κεφάλι σας. Μετά ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:



Κατακόρυφη φορά



Ελικοειδής φορά



### Χρησιμοποιήστε μία Φορά

- Καθώς ελέγχετε τους μαστούς σας χρησιμοποιήστε κατακόρυφη ή ελικοειδή φορά έτσι ώστε οι περιοχές που ελέγχετε να επικαλύπτονται.
- Ελέγξτε από το λαιμό σας μέχρι τη γραμμή του στήθους σας. Βεβαιωθείτε ότι συμπεριλάβατε και τη μασχάλη καθώς και το στέρνο.
- Μετακινήστε τα δάκτυλά σας σε κύκλους σε μέγεθος δεκάρας.
- Μην σηκώνετε τα δάκτυλά σας από το στήθος.

### Ψηλαφήστε για Βλάβες

Χρησιμοποιήστε τις ράγες των δακτύλων, όχι τα ακροδάκτυλα. Ξεκινήστε με ελαφρά πίεση. Επαναλάβετε με μέτρια πίεση, και μετά με πολύ σταθερή πίεση.

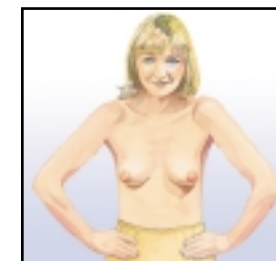
### Κοιτάξτε για Βλάβες

Κάποιες βλάβες μπορούμε να τις δούμε αλλά όχι να τις ψηλαφήσουμε. Για να δείτε για βλάβες, σταθείτε μπροστά από έναν καθρέφτη και ακολουθήστε τα απλά αυτά βήματα.



### Χέρια στο Πλάι

Σταθείτε με τα χέρια στο πλάι. Κοιτάξτε για αλλαγές στο χρώμα ή την υφή του δέρματος και της θηλής σας. Σταυρώστε τα χέρια πίσω από το λαιμό σας και κοιτάξτε ξανά.



### Χέρια στους Γοφούς

Πιέστε τα χέρια στους γοφούς για να τεντώσετε τους θωρακικούς μύς. Κοιτάξτε για λακάκια, πτυχώσεις ή άλλες αλλαγές. Ελέγξτε ξανά σκύβοντας μπροστά και γυρνώντας από τη μία πλευρά στην άλλη.

### Κοιτάξτε για Έκκριμα.

Έκκριμα από τη θηλή που είναι σκούρο ή αιματηρό, ή βγαίνει χωρίς να πιέζεται η θηλή, θα πρέπει να ελέγχεται από το γιατρό σας. Καθαρό ή γαλακτώδες έκκριμα μπορεί να είναι φυσιολογικό.