

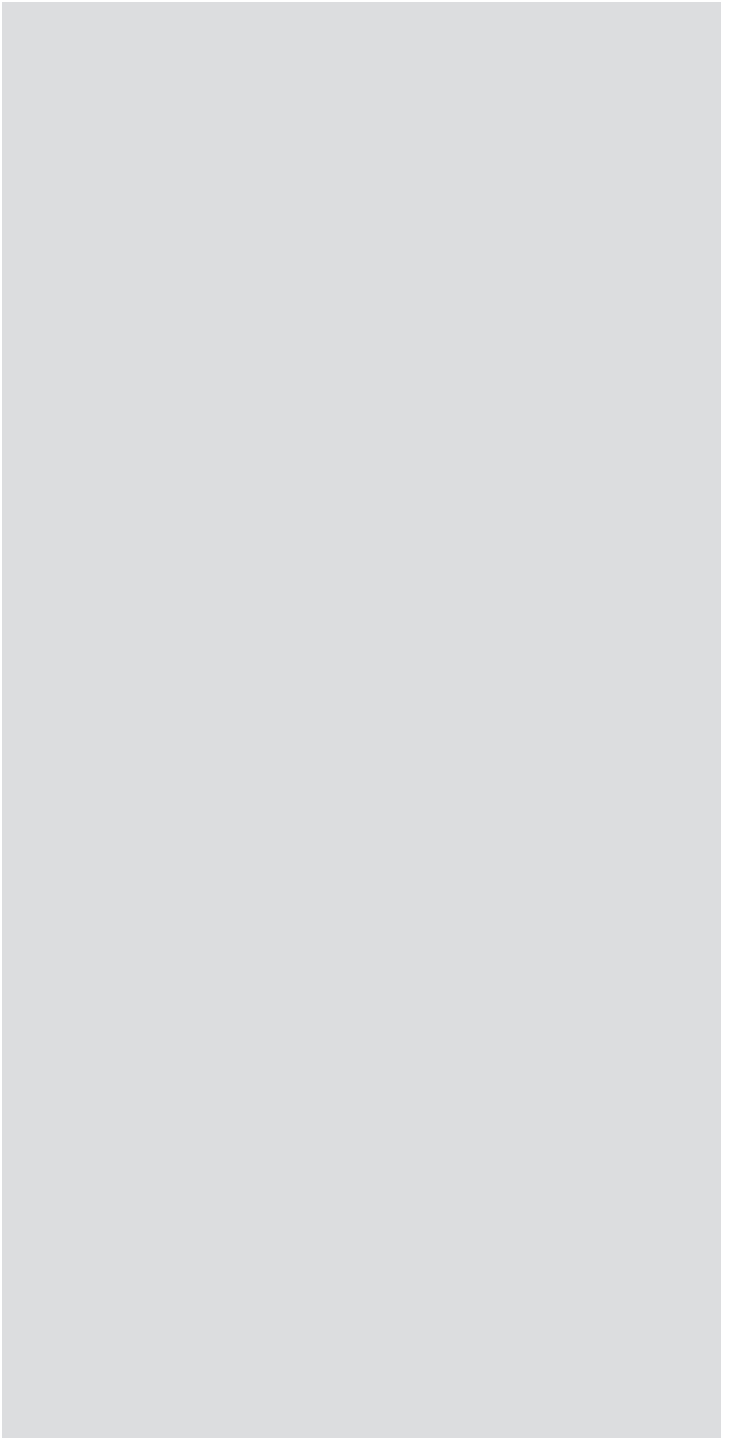


ΟΜΙΛΟΣ ΥΓΕΙΑ

Μη
μαιευτήριο
ρητώ

Αυτοεξέταση μαστού





Ο προληπτικός έλεγχος προστατεύει τη ζωή σας

Ο γυναικείος μαστός είναι όργανο με πλούσιο αδενικό ιστό και ως εκ τούτου επηρεάζεται εύκολα από τις διάφορες ορμονικές μεταβολές, ιδιαίτερα στη διάρκεια του γενετήσιου κύκλου, στη διάρκεια της κλιμακτηρίου, καθώς και μετά απ' αυτή.

Πολλές γυναίκες αποφεύγουν τον προληπτικό έλεγχο από φόβο μήπως αποκαλυφθεί κάποιο πρόβλημα.

Είναι, όμως, γεγονός ότι αν ο καρκίνος του μαστού ανιχνευθεί νωρίς, τότε είναι θεραπεύσιμος. Οι δυνατότητες των απεικονιστικών μεθόδων σήμερα είναι τέτοιες, ώστε να ανιχνεύουν την παρουσία του καρκίνου μαστού στο 92% των περιπτώσεων, πολύ πριν – πολλές φορές δύο ή και τρία χρόνια – να δημιουργηθεί ψηλαφητός όγκος.

Αυτός είναι ο λόγος που η Διεθνής Επιστημονική Κοινότητα συνιστά προληπτικό μαστογραφικό έλεγχο στις γυναίκες άνω των 38 ετών, μία φορά κάθε χρόνο. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό ο μαστογραφικός έλεγχος να πληροί τις άριστες τεχνικές και φυσικές προϋποθέσεις κατά την εκτέλεσή του.

Οι παρακάτω οδηγίες έχουν σκοπό να σας ενημερώσουν για τον τρόπο με τον οποίο μπορείτε να ελέγχετε εσείς η ίδια τους μαστούς σας, αλλά και για το πόσο συχνά πρέπει να επισκέπτεστε τον ειδικό γιατρό μαστολόγο.

Γιατί πρέπει να εξετάζετε το στήθος σας κάθε μήνα;

Οι περισσότερες περιπτώσεις καρκίνου ανακαλύπτονται για πρώτη φορά από τις ίδιες τις πάσχουσες. Ο καρκίνος του μαστού που θα ανακαλυφθεί νωρίς και θα θεραπευτεί έγκαιρα και σωστά έχει εξαιρετική πιθανότητα για απόλυτη ίαση.

Αυτό στην πράξη σημαίνει, ότι με την απλή αυτή εξέταση που θα κάνετε εσείς η ίδια στους μαστούς σας κάθε μήνα, μπορείτε να προστατεύσετε τη ζωή σας.

Πότε πρέπει να εξετάζετε το στήθος σας;

Εξετάζετε τους μαστούς σας μία φορά το μήνα και περίπου μία εβδομάδα μετά την αρχή της περιόδου, όταν οι μαστοί σας δεν είναι πλέον ιδιαίτερα διογκωμένοι και ευαίσθητοι.

Μετά την εμμηνόπαυση, εξετάζετε τους μαστούς σας την πρώτη μέρα κάθε μήνα.

Αν έχετε υποβληθεί σε υστερεκτομή, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για την κατάλληλη μέρα της διενέργειας της αυτοεξέτασης.

Η αυτοεξέταση του μαστού, μία φορά το μήνα, βοηθά σημαντικά στην εξασφάλιση της ψυχοσωματικής σας ισορροπίας.

Αν είστε άνω των 40 ετών, να επισκέπτεστε τον εξειδικευμένο γιατρό μαστολόγο σας μία φορά κάθε χρόνο.

Τρόποι αυτοεξέτασης

> Στο Ντους

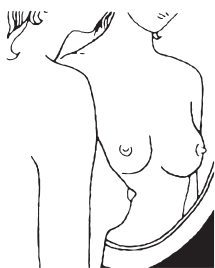
Εξετάστε τους μαστούς σας κατά τη διάρκεια του μπάνιου ή του ντους, που τα χέρια σας γλιστρούν ευκολότερα πάνω στο υγρό σαπουνισμένο δέρμα.



Με τα δάκτυλά σας τεντωμένα, ενωμένα μεταξύ τους, κινήστε το χέρι σας πάνω σε κάθε μέρος του μαστού σας.

Χρησιμοποιήστε το δεξί χέρι για να εξετάσετε το αριστερό στήθος και το αριστερό χέρι για να εξετάσετε το δεξί στήθος.

Ψάχνετε για ογκίδια, εξογκώματα ή κάποια μορφή σκλήρυνσης του δέρματος.



> Μπροστά στον καθρέπτη

Κοιτάξτε και επιθεωρήστε το μαστό σας με τα χέρια σας κρεμασμένα στα πλάγια. Στη συνέχεια σηκώστε τα χέρια σας και τοποθετείστε τα πίσω από το κεφάλι σας. Κοιτάξτε για τυχόν αλλαγή στο περίγραμμα του κάθε μαστού, για κάποια ανωμαλία στην επιφάνεια του δέρματος. Εξετάστε

αν υπάρχει κάποιο έκκριμα από τη θηλή ή αν υπάρχει κάποια αλλαγή στο σχήμα της. Έπειτα βάλτε τα χέρια σας πάνω στους γοφούς σας και πιέστε προς τα κάτω δυνατά για να συσπάσετε τους θωρακικούς μύς, στη μέση.

Τέλος, συμπίεστε τη θηλή του κάθε μαστού προσεκτικά, με τον αντίχειρα και τον δείκτη. Αν δείτε κάποιο έκκριμα, καθαρό ή με αίμα, συμβουλευτείτε αμέσως τον γιατρό σας.

Ο αριστερός και ο δεξιός μαστός δεν είναι σχεδόν ποτέ ίδιοι. Πολύ λίγες γυναίκες έχουν ακριβώς τους ίδιους μαστούς. Η συνηθισμένη επιθεώρηση σας βοηθάει να κατανοήσετε τι είναι φυσιολογικό για σας και θα σας ενισχύσει την εμπιστοσύνη στην αυτοεξέτασή σας.

> Σε ξαπλωμένη θέση



Ξαπλώνοντας για να εξετάσετε το δεξιό σας μαστό, βάλτε ένα μαξιλάρι ή μια διπλωμένη πετσέτα κάτω από τον δεξιό σας ώμο. Τοποθετήστε το δεξί σας χέρι πίσω από το κεφάλι σας. Αυτό θα βοηθήσει το άπλωμα του στήθους πάνω στον θώρακά σας.

Χρησιμοποιήστε τα δάκτυλα του αριστερού σας χεριού, κρατώντας τα τεντωμένα, και πιέστε πάνω στο θώρακα το μαστό, πραγματοποιώντας κινήσεις από έξω προς τη θηλή ακτινωτά, έτσι ώστε να καλύψετε ολόκληρη την έκταση του μαστού.

Ψάχνετε για κάθε ογκίδιο ή εξόγκωμα ή κάθε αλλαγή η οποία δεν σας φαίνεται φυσιολογική. Εξετάστε επίσης την περιοχή της μασχάλης, καθώς και την περιοχή κάτω από την κλείδα σας (πάνω από το στήθος).

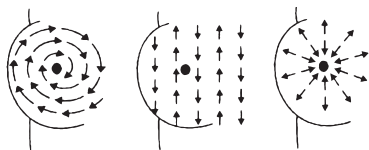
Αφού έχετε συμπληρώσει την εξέταση του δεξιού σας μαστού, εξετάστε το αριστερό σας, με το δεξί χέρι αυτή τη φορά, χρησιμοποιώντας την ίδια μέθοδο.


Συγκρίνετε τα ευρήματα της ψηλάφησης του ενός μαστού με εκείνα του άλλου.

Μέθοδοι αυτοεξετάσης

Τα σχεδιαγράμματα δείχνουν την κατεύθυνση της κίνησης που προτιμούν οι γυναίκες ή οι γιατροί τους: την κυκλική κίνηση, την οριζόντια κίνηση, καθώς και την ακτινωτή κίνηση, από τη θηλή προς την περιφέρεια και αντίθετα.

Επιλέξτε τη μέθοδο που είναι ευκολότερη για σας και χρησιμοποιήστε αυτή τη μέθοδο κάθε φορά που εξετάζετε το μαστό σας.





Τι πρέπει να κάνετε αν ανακαλύψετε ένα ογκίδιο ή μια άλλου τύπου αλλοίωση

Εάν βρείτε μία σκληρία κατά τη διάρκεια της αυτοεξέτασης, είναι σημαντικό να επισκεφθείτε τον γιατρό σας, όσο το δυνατό γρηγορότερα. Μην τρομοκρατηθείτε. Οι περισσότερες σκληρίες ή αλλαγές στο μαστό δεν είναι καρκίνοι. Μόνο, όμως, ο εξειδικευμένος γιατρός μαστολόγος μπορεί να κάνει τη σωστή διάγνωση. Ακολουθήστε λοιπόν, για τη δική σας προστασία, τις οδηγίες της Διεθνούς Επιστημονικής Κοινότητας.

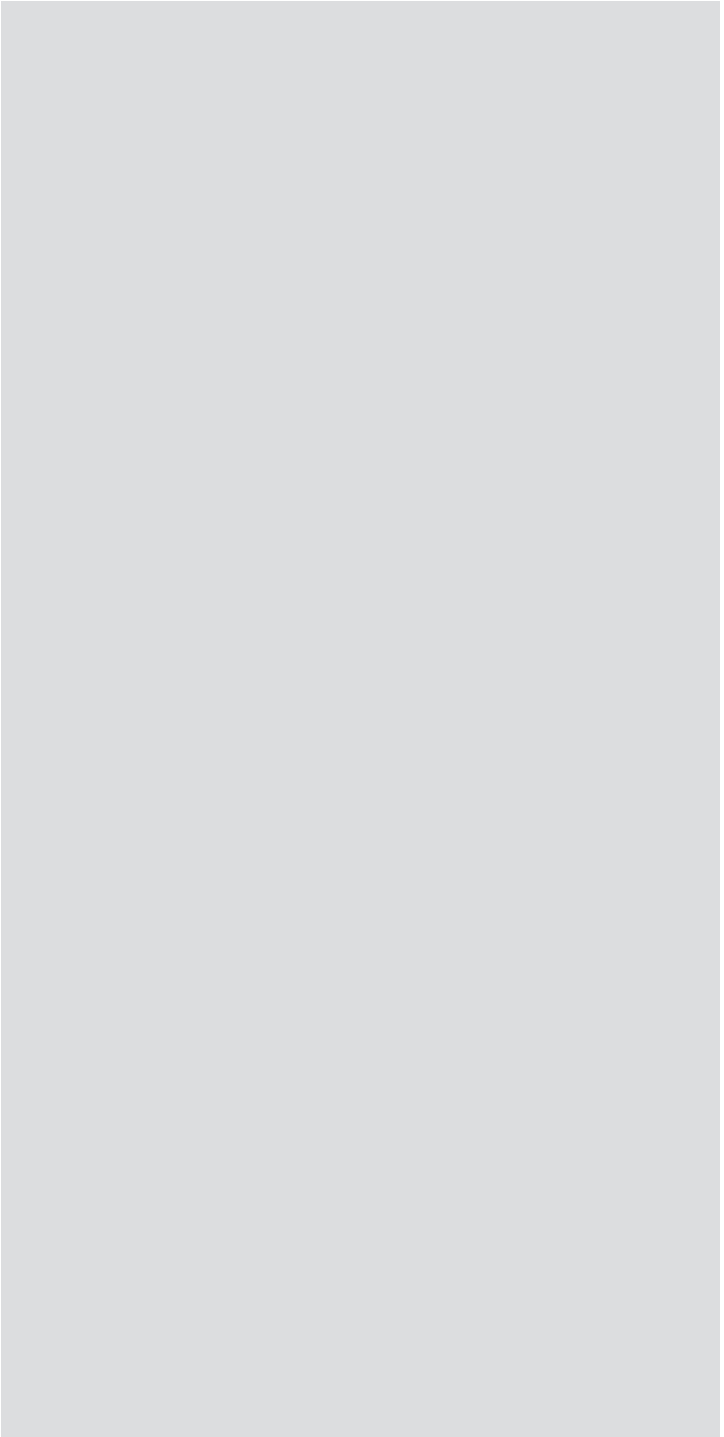
Το 80% των ψηλαφούμενων ογκιδίων στο μαστό είναι καλοήθη ογκίδια.

Θεραπεία

Σήμερα έχουμε τη δυνατότητα χειρουργικής αντιμετώπισης του καρκίνου με εφαρμογή συντηρητικών επεμβάσεων, κυρίως όταν πρόκειται για όγκους μικρού μεγέθους, δηλαδή την τοπική αφαίρεση με άριστο κοσμητικό αποτέλεσμα. Όταν απαιτείται αφαίρεση όλου του μαστού (μαστεκτομή) σε μεγάλους ή πολυεστιακούς όγκους, τότε η πλαστική χειρουργική έχει τη δυνατότητα να αποκαταστήσει τον μαστό με διάφορες μεθόδους (σιλικόνη, μυοδερματικοί κρημνοί) με ιδιαιτέρως καλά αποτελέσματα.

Παράγοντες Κινδύνου

- **Η ηλικία.** Η πλειονότητα των καρκίνων του μαστού αναπτύσσεται σε γυναίκες μεγαλύτερες των 50 ετών. Παρόλα αυτά τα τελευταία χρόνια φαίνεται να υπάρχει αύξηση των κρουσμάτων καρκίνου μαστού και σε νέες γυναίκες.
- **Ιστορικό καρκίνου** του μαστού σε κοντινούς συγγενείς (μητέρα, αδερφή).
- **Ατομικό ιστορικό.** Η ύπαρξη προκαρκινικών βλαβών ή προηγούμενου καρκίνου μαστού αυξάνει τον κίνδυνο για εμφάνιση και στον άλλον μαστό.
- **Έναρξη εμμήνου ρήσεως** πριν τα δώδεκα έτη και παρατεταμένη διάρκεια αυτής (εμμηνόπαυση μετά τα πενήντα).
- **Γέννηση πρώτου παιδιού** σε ηλικία μεγαλύτερη από τα 30 χρόνια.
- **Γυναίκες που δε γέννησαν ποτέ.**
- **Σωματικό βάρος** μεγαλύτερο από το 40% του φυσιολογικού βάρους.
- **Ορμονική υποκατάσταση** μετά την εμμηνόπαυση.



Όλες οι υπηρεσίες του ΛΗΤΩ:

ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΟ - ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ / ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΙΑΣ / ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΙΑΣ (TRIPLEX ΚΑΡΔΙΑΣ - ΑΓΓΕΙΩΝ - ΑΝΩ ΚΟΙΛΙΑΣ) / ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ (CHECK UP) / ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ ΓΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗ / ΛΑΠΑΡΟΣΚΟΠΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ / ΚΟΛΠΟΣΚΟΠΗΣΕΩΝ & ΠΑΘΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΤΩΤΕΡΟΥ ΓΕΝΝΗΤΙΚΟΥ / ΚΥΤΤΑΡΟΛΟΓΙΚΟ / ΚΕΝΤΡΟ ΜΑΣΤΟΥ / ΑΚΤΙΝΟΛΟΓΙΚΟ - ΑΚΤΙΝΟΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ / ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΟ / ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ & ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗΣ / ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ & ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ / ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΟ - ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΟ / ΚΕΝΤΡΟ ΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ / ΜΑΦ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΜΟΝΑΔΑ ΑΥΣΗΜΕΝΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ) / LASER ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ / ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ - ΒΙΟΧΗΜΙΚΟ - ΑΝΟΣΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ - ΟΡΜΟΝΟΛΟΓΙΚΟ / ΜΟΡΙΑΚΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ & ΚΥΤΤΑΡΟΓΕΝΕΤΙΚΗΣ / ΠΑΘΟΛΟΓΟΑΝΑΤΟΜΙΚΟ / ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΟ - ΑΝΔΡΟΛΟΓΙΚΟ / ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ & ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟ / ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ / ΚΕΝΤΡΟ ΚΗΛΗΣ / ΜΑΙΕΥΤΙΚΗΣ / ΙΑΤΡΕΙΟ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ / ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΤΟΥ ΕΜΒΡΥΟΥ & ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ / ΜΟΝΑΔΑ ΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΝΟΣΗΛΕΙΑΣ ΝΕΟΓΝΩΝ

ΛΗΤΩ Μαιευτικό, Γυναικολογικό & Χειρουργικό Κέντρο Α.Ε. Μουσών 7-13, 115 24 Αθήνα, τηλ. κέντρο: 210 690 2000, τηλ. για ραντεβού: 210 690 2100, info@leto.gr, www.leto.gr