



Νικόλαος Δ. Βραχνής
MD, PhD, FRCOG, DFFP, PCME
Μαιευτήρας - Γυναικολόγος

Αναπλ. Καθηγητής Μαιευτικής - Γυναικολογίας
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών
Επισκέπτης Καθηγητής Μαιευτικής και Ιατρικής
Εμβρύου Πανεπιστημίου St. George's Λονδίνου

Βασιλίσσης Σοφίας 124B • 115 26 Αθήνα
τηλ.: 210 7777442 • fax: 210 7777390
κιν.: 6974 441144
email: nvrachnisiatreio@hotmail.com

ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ ΜΑΣΤΩΝ

Κάθε πότε θα πρέπει να αυτοεξετάζομαι;

Κάθε γυναίκα θα πρέπει να ψηλαφά μόνη της τους μαστούς της τουλάχιστον μία φορά το μήνα και κατά προτίμηση την 10η ημέρα του κύκλου. Μέσω της ψηλάφησης αυξάνεται η πιθανότητα να εντοπιστούν ακόμα και πολύ μικροί όγκοι, δηλαδή σε πολύ πρώιμα στάδια, οπότε αυξάνεται και η πιθανότητα αποτελεσματικής αντιμετώπισης.



Με ποιον τρόπο θα αυτοεξετάζω τους μαστούς μου;

Η αυτοεξέταση θα πρέπει να γίνεται την 4^η-6^η ημέρα από την έναρξη της περιόδου. Η αυτοεξέταση περιλαμβάνει 2 στάδια: ΒΛΕΠΩ και ΨΗΛΑΦΩ.



Νικόλαος Δ. Βραχνής

MD, PhD, FRCOG, DFFP, PCME
Μαιευτήρας - Γυναικολόγος

Αναπλ. Καθηγητής Μαιευτικής - Γυναικολογίας
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών
Επισκέπτης Καθηγητής Μαιευτικής και Ιατρικής
Εμβρύου Πανεπιστημίου St. George's Λονδίνου

Βασιλίσσης Σοφίας 124B • 115 26 Αθήνα
τηλ.: 210 7777442 • fax: 210 7777390
κιν.: 6974 441144
email: nvrachnisiatreio@hotmail.com

ΒΛΕΠΩ: Τι θα πρέπει να παρατηρήσω και να ελέγξω στους μαστούς μου;

ΒΛΕΠΩ: Θα πρέπει να σταθείς απέναντι από έναν καθρέπτη, γυμνή από τη μέση και πάνω. Θα πρέπει να παρατηρήσεις και τους δύο μαστούς μέσα από τον καθρέπτη. Ο ένας μαστός ενδεχομένως να είναι μεγαλύτερος από τον άλλο. Αυτό είναι φυσιολογικό και δεν θα πρέπει να σε ανησυχεί.

Παρατηρείς επίσης για

1. αλλαγή μεγέθους ή στο σχήμα των θηλών
2. ροή υγρού ή αίματος από τις θηλές
3. αλλαγή στην μορφή του δέρματος των μαστών (ρυτίδωση ή φλοιός πορτοκαλιού)
4. Σηκώνεις τα χέρια και γυρνάς το σώμα σου σε γωνία ως προς τον καθρέπτη, ώστε να παρατηρήσεις τους μαστούς σε όλη την επιφάνειά τους.

ΨΗΛΑΦΩ: Πως θα τους εξετάσω;

ΨΗΛΑΦΩ: Η ψηλάφηση γίνεται σε ξαπλωμένη θέση.

1. Ξάπλωσε σε ένα κρεβάτι και βάλε ένα μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι σου.
2. Σήκωσε το χέρι που είναι στην πλευρά του μαστού που θες να εξετάσεις και τοποθέτησέ το επάνω από το κεφάλι σου.
3. Με το άλλο χέρι ψηλάφησε με κυκλικές κινήσεις το μαστό σου. Για να είσαι σίγουρη ότι ψηλαφάς όλον τον μαστό χωρίσέ τον νοητά σε 4 τμήματα (τεταρτημόρια) και βεβαιώσου ότι τα ψηλάφησες όλα.
4. Να ψηλαφήσεις επίσης και την θηλή και να την πιέσεις και να δεις αν βγαίνει κάποιο υγρό ή αίμα.



Νικόλαος Δ. Βραχνής

MD, PhD, FRCOG, DFFP, PCME
Μαιευτήρας - Γυναικολόγος

Αναπλ. Καθηγητής Μαιευτικής - Γυναικολογίας
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών
Επισκέπτης Καθηγητής Μαιευτικής και Ιατρικής
Εμβρύου Πανεπιστημίου St. George's Λονδίνου

Βασιλίσσης Σοφίας 124B • 115 26 Αθήνα
τηλ.: 210 7777442 • fax: 210 7777390
κιν.: 6974 441144
email: nvrachnisiatreio@hotmail.com

5. Στο τέλος να ψηλαφήσεις και την αντίστοιχη μασχάλη και να ψάξεις αν υπάρχουν τυχόν διογκώσεις, που μπορεί να είναι λεμφαδένες. Για να ψηλαφήσεις τη μασχάλη θα πρέπει να κατεβάσεις το χέρι (του οποίου τη μασχάλη εξετάζεις) παράλληλα με το σώμα.

6. Κάνε ακριβώς τα ίδια βήματα και για τον άλλο μαστό.

Για ποιον λόγο θα πρέπει να εξετάσω και την μασχάλη μου, όταν ψηλαφώ τον μαστό μου;

Ένα μεγάλο μέρος των ουσιών που μεταφέρονται στους μαστούς με το αίμα, απομακρύνεται μέσω μικρών αγγείων (λεμφαγγείων), που καταλήγουν στην μασχάλη. Αν υποθέσουμε ότι υπάρχει κάποιος όγκος στο μαστό θα πρέπει να εξετάσουμε αν μέσω των λεμφαγγείων έχουν βλαφθεί και οι λεμφαδένες της μασχάλης. Η γνώση αυτή είναι πολύ σημαντική για την πρόγνωση της πορείας της κατάστασης.