



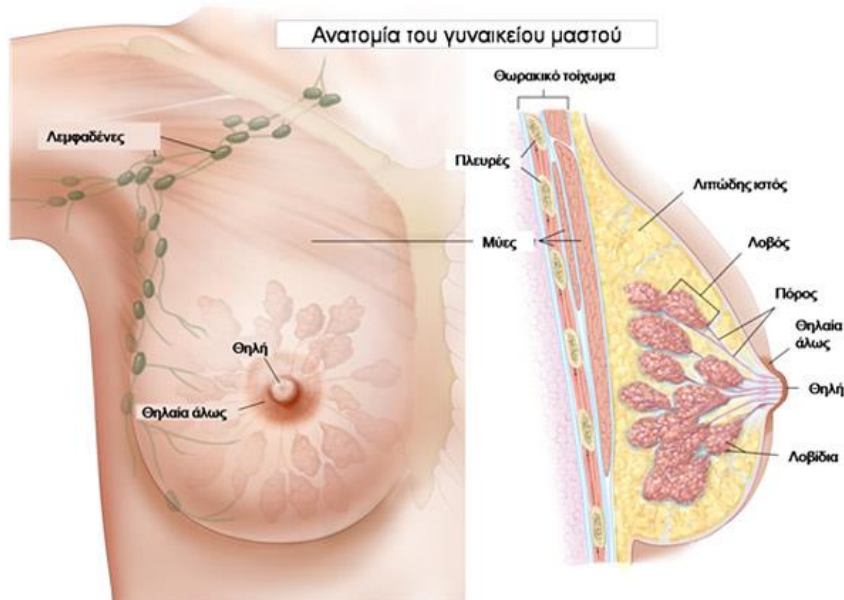
Νικόλαος Δ. Βραχνής
MD, PhD, FRCOG, DFFP, PCME
Μαιευτήρας - Γυναικολόγος

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

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Ο καρκίνος του μαστού είναι ο πιο συχνός καρκίνος στις γυναίκες. Στην Ελλάδα κάθε χρόνο έχουμε περίπου 1.500 νέες περιπτώσεις καρκίνου του μαστού. Οι παράγοντες που σχετίζονται με την εμφάνιση του καρκίνου του μαστού δεν έχουν πλήρως διευκρινιστεί, αν και πολλοί απ' αυτούς φαίνεται να σχετίζονται με τα επίπεδα των οιστρογόνων που είναι οι βασικές γυναικείες ορμόνες. Οι περισσότερες περιπτώσεις καρκίνου του μαστού εμφανίζονται σε γυναίκες ηλικίας άνω των 50 ετών, και είναι πιο συχνές σε γυναίκες με πρόωμη έναρξη της έμμηνου ρύσεως, με καθυστερημένη εμμηνόπαυση, καθώς και σε γυναίκες που δεν έχουν παιδιά ή αποκτούν το πρώτο τους παιδί μετά την ηλικία των 35 ετών. Η παχυσαρκία σε γυναίκες που βρίσκονται στην εμμηνόπαυση, αποτελεί έναν παράγοντα κινδύνου, καθώς επίσης και η ύπαρξη συγγενούς πρώτου βαθμού (μητέρα, αδελφή) που εμφάνισε καρκίνο του μαστού πριν την εμμηνόπαυση της.



Η **πρόωμη ανίχνευση** και διάγνωση του καρκίνου του μαστού επιτυγχάνεται κυρίως με την αυτοεξέταση των μαστών από την γυναίκα, την ψηλάφηση των μαστών από



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

γιατρό ή άλλο επαγγελματία υγείας και τη μαστογραφία. Η ψηλάφηση του μαστού πρέπει να γίνεται από τη γυναίκα σε μηνιαία βάση, στην 10η μέρα του κύκλου με 1η την ημέρα έναρξης της περιόδου. Με την ψηλάφηση μπορεί να εντοπιστούν πολύ μικροί όγκοι. Όσο πιο συχνά και σε σταθερή βάση κάνει μία γυναίκα την ψηλάφηση των μαστών της τόσο αυξάνει η πιθανότητα ανακάλυψης όγκων σε πρωιμότερα στάδια.

Πώς θα κάνετε την αυτοεξέταση μαστού:

1. Βγάλτε τα ρούχα σας και σταθείτε μπροστά σε έναν καθρέφτη, σε ένα χώρο που φωτίζεται πάρα πολύ καλά. Σας θυμίζουμε ότι ο ένας μαστός μπορεί να είναι λίγο μεγαλύτερος από τον άλλο.

2. Κοιτώντας τους μαστούς σας στον καθρέφτη ψάχνετε για:

- αλλαγές στο μέγεθος και των δύο μαστών
- αλλαγές στις θηλές
- αιμοραγία ή ροή υγρού από τις θηλές
- ασυνήθιστο βαθούλωμα ή ρυτίδωση στο μαστό ή τη θηλή
- φλέβες που πετάνε περισσότερο απ' ό,τι συνήθως

3. Αφήστε τα χέρια σας χαλαρά κατά μήκος του σώματος σας και κοιτάξτε τους μαστούς σας στον καθρέφτη

4. Υψώστε τα χέρια σας σε ανάταση και παρατηρείστε τους μαστούς σας απ' όλες τις πλευρές. Κατεβάστε τα χέρια

5. Πιέστε ελαφρά τις θηλές για να δείτε μήπως βγαίνει υγρό ή αίμα

6. Ξαπλώστε άνετα στο κρεβάτι και βάλτε ένα μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι σας. Βάλτε επίσης ένα χαμηλό μαξιλάρι κάτω από τον αριστερό σας ώμο

7. Σηκώστε το αριστερό σας χέρι και ακουμπήστε το στο μαξιλάρι πάνω από το κεφάλι σας

8. Με το δεξί σας χέρι θα εξετάσετε τον αριστερό μαστό

9. Με δύο ή τρία δάκτυλα του δεξιού χεριού και πιέζοντας ελαφρά, εξετάστε κυκλικά όλο το μαστό και την θηλή, ξεκινώντας από την περιφέρεια και προχωρώντας προς το κέντρο. Βεβαιωθείτε ότι έχετε ψηλαφίσει όλο το μαστό



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

10. Κατεβάστε το αριστερό χέρι παράλληλα με το σώμα και εξετάστε την αριστερή μασχάλη

11. Επαναλάβετε το ίδιο και με τον δεξιό μαστό

12. Επισκεφθήτε το γυναικολόγο σας σε τακτά χρονικά διαστήματα τουλάχιστον 1 φορά το χρόνο, τη 10η μέρα του κύκλου και ζητήστε του να εξετάσει τους μαστούς σας.

Η **μαστογραφία** μπορεί να ανακαλύψει όγκους σε πολύ πρώιμα στάδια, κατά τα οποία η θεραπεία είναι πιο αποτελεσματική. Εχει βρεθεί ότι η μαστογραφία είναι πιο αποτελεσματική σε γυναίκες άνω των 49 ετών, που πρέπει να την κάνουν κάθε 2 με 3 χρόνια. Όμως όλες οι γυναίκες, στην ηλικία 35-40 ετών πρέπει να κάνουν μία μαστογραφία, την μαστογραφία αναφοράς όπως λέγεται, και που αποτελεί στοιχείο για μελλοντική σύγκριση. Η ακτινοβολία που δέχεται η γυναίκα κάνοντας μαστογραφία είναι πολύ μικρή και ο κίνδυνος απ' αυτή αμεληταίος.