

Να εξετάζετε τους μαστούς σας κάθε μήνα.

Τα περισσότερα καρκινώματα του μαστού ανακαλύπτονται από τις ίδιες τις γυναίκες. Εφόσον τα καρκινώματα του μαστού ανακαλυφθούν έγκαιρα, και αντιμετωπιστούν αμέσως, έχουν εξαιρετικές πιθανότητες για θεραπεία. Η μάθηση της σωστής αυτοεξέτασης μαστού μπορεί να σας βοηθήσει να σώσετε την ζωή σας. Είναι σημαντικό να κάνετε την αυτοεξέταση του μαστού κάθε μήνα.

Πότε να εξετάζετε τους μαστούς σας:

Ακολουθείστε την ίδια μέθοδο μια φορά το μήνα περίπου μια εβδομάδα μετά την αρχή της περιόδου σας, όταν οι μαστοί συνήθως δεν είναι πρησμένοι ή ευαίσθητοι. Μετά την εμμηνόπαυση, να εξετάζετε τους μαστούς την πρώτη μέρα του κάθε μηνός. Μετά από υστερεκτομία, ρωτήστε τον ιατρό ή την κλινική σας πότε να κάνετε την εξέταση. Η αυτοεξέταση του μαστού κάθε μήνα θα σας βοηθήσει να νιώθετε πιο ήρεμη. Να απαιτήσετε από τον ιατρό σας εξέταση του μαστού κάθε τρία χρόνια από ηλικία 20-40, και κάθε χρόνο μετά την ηλικία των 40.

Παράγοντες Επικινδυνότητας:

- Επειδή είστε γυναίκες. Περίπου 75% από των περιπτώσεων εμφανίζονται σε γυναίκες που δεν θεωρούνται υψηλού κινδύνου.
- Ηλικία. Περίπου 75% όλων των καρκινωμάτων του μαστού εμφανίζονται σε γυναίκες άνω των 50 ετών.
- Προϊστορία καρκίνου του μαστού σε στενούς συγγενείς (μητέρα, αδελφή).
- Προσωπική ιστορία. Καρκίνωμα στον ένα μαστό αυξάνει τις πιθανότητες να παρουσιαστεί καρκίνωμα στον άλλο μαστό.
- Καθυστερημένη εμμηνόπαυση
- Απαρχή εμμηνορροίας πριν των 12 ετών
- Πρώτη εγκυμοσύνη μετά των 30 ετών
- Ατεκνία
- Άν είστε υπέρβαρη κατά 40% ή περισσότερο του κανονικού σας βάρους

Το τριμερή προσωπικό σας πρόγραμμα εναντίον του καρκίνου του μαστού :

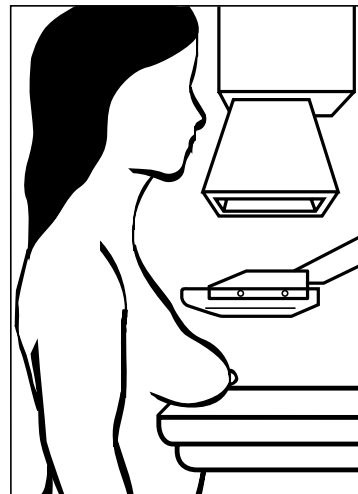
- Τακτική μαστογραφία
- Τακτική εξέταση του μαστού από τον ιατρό σας
- Μηνιαία αυτοεξέταση του μαστού

Τί πρέπει να κάνετε εάν ανακαλύψετε όγκο ή παχύδερμα:

Εάν ανακαλύψετε όγκο ή παχύδερμα σε αυτοεξέταση του μαστού, είναι σημαντικό να επισκεπτείτε τον ιατρό σας το συντομότερο δυνατόν. Μην πανικοβληθείτε. Τα περισσότερα από τα ογκώματα του μαστού, ή αλλαγές, δεν είναι καρκίνος, αλλά μόνο ο ιατρός σας μπορεί να κάνει τη διάγνωση.

Γιατί πρέπει να κάνετε μαστογραφία:

Η μαστογραφία είναι ακτινογραφία χαμηλής δόσης, που μπορεί να ανακαλύψει μικρά καρκινώματα που δεν νιώθονται με το χέρι. Είναι ο πιο σημαντικός τρόπος προφύλαξης εναντίον του καρκίνου του μαστού. Να αρχίσετε μαστογραφία σε ηλικία των 40 ετών. Από ηλικία 40-49, θα πρέπει να τη κάνετε κάθε 1-2 χρόνια, σε εξάρτηση από τα αποτελέσματα και τις συστάσεις του ιατρού σας, και κάθε χρόνο μετά την ηλικία των 50 ετών.



Original text by:

Niccu Tafarrodi, Ph.D.
Donald Whipple Fox

Edited by:

Katherine Levin
Multicultural Committee Volunteer
Rosemary Park
University of Minnesota, Professor

Illustrations by:

Nickdokht Torkzadeh

Greek
Breast Self-Examination

Αυτοεξέταση Του Μαστού



Με αυτή την απλή μέθοδο μπορείτε να ανακαλύψετε καρκίνωμα του μαστού νωρίς, όταν θεραπεύεται πιο εύκολα, και έτσι να σώσετε την ζωή σας.



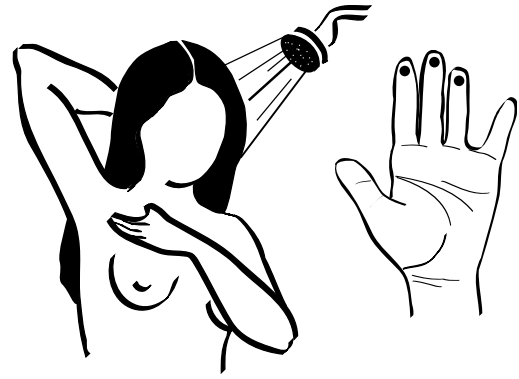
This booklet was created
in partnership with the
American Cancer Society.
1-800-ACS-2345
www.cancer.org

Breast Self-Examination
B . S . E .
© 2013 C.C.H.
Greek_b04-11



Αυτοεξέταση Του Μαστού

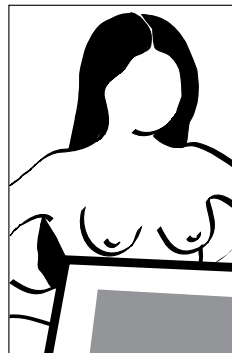
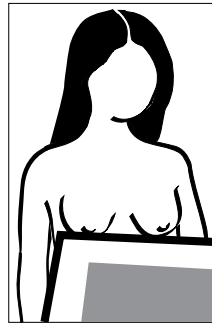
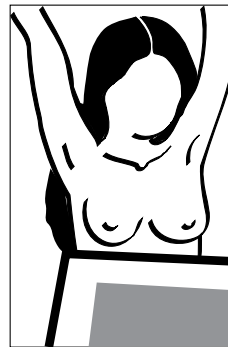
1 Στο Μπάνιο:



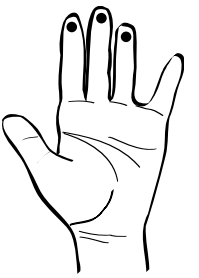
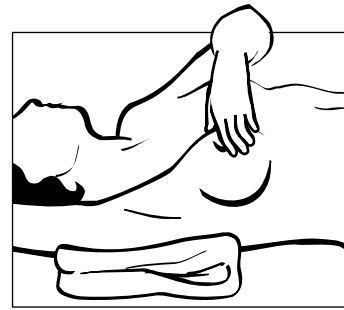
Εξετάστε τους μαστούς σας όταν κάνετε μπάνιο ή ντους, οπότε τα χέρια γλιστράνε πιά εύκολα επάνω στο βρεγμένο δέρμα. Με τα δάκτυλα ίσια και σταθερά, κινήστε το χέρι σας σε όλα τα μέρη του μαστού. Χρησιμοποιήστε το δεξιό χέρι να εξετάσετε τον αριστερό μαστό, και το αριστερό χέρι για τον δεξιό μαστό. Ελέγξτε για κανένα βόλλο, μικρή μάζα ή παχύδερμα.

2 Μπροστά Στον Καθρέφτη:

Πρώτα, κοιτάξτε τους μαστούς σας με τα χέρια σας στα πλευρά. Έπειτα, υψώστε τα χέρια σας ψηλά. Κοιτάξτε για οποιαδήποτε αλλαγή στο περίγραμμα του κάθε μαστού, για εξόγκωμα, απέκκριμα, εντύπωμα ή αλλαγές στη ρώγα. Μετά, τοποθετήστε τα χέρια σας στους γοφούς και πιέστε κάτω μέχρι να κάμψετε τους μύς του στήθους. Οι δύο μαστοί δεν θα είναι ακριβώς όμοιοι. Η τακτική εξέταση θα σας δείξει τι είναι το κανονικό για σας και θα σας δώσει εμπιστοσύνη στην εξέτασή σας.



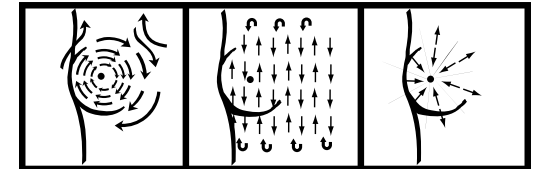
3 Ξαπλωτή:



Τελικά, πιέστε μαλακά τη ρώγα του κάθε μαστού χρησιμοποιώντας τον αντιχειρά και τον δείκτη. Αν δείτε οποιοδήποτε απέκκριμα, καθαρό ή αιμάτινο, να το αναφέρετε στο ιατρό σας αμέσως.

Μετά την εξέταση του δεξιού μαστού, εξετάστε τον αριστερό ακολουθώντας την ίδια μέθοδο. Συγκρίνετε τα αποτελέσματα της εξέτασης του ενός μαστού με αυτά του άλλου.

Για να εξετάσετε το δεξιό μαστό σας, βάλτε ένα μαξιλάρι ή διπλωμένη πετσέτα κάτω από το δεξιό ώμο σας. Έπειτα, βάλτε το δεξιό χέρι πίσω από το κεφάλι σας - αυτό απλώνει τον ιστό του μαστού. Χρησιμοποιήστε τα μεσαία τρία δάκτυλα του αριστερού σας χεριού και κρατείστε τα ίσια. Πιέστε σταθερά με μικρές κυκλικές κινήσεις, γλιστρώντας τα δάκτυλα από μία τοποθεσία στην άλλη. Μην σπρώχνετε τα δάκτυλα μέχρι το τέλος της εξέτασης όλου του μαστού. Ψάχνετε για εξόγκωμα, μικρή μάζα, παχύδερμα ή οποιαδήποτε αλλαγή που δεν είναι κανονική για εσάς.



Εξετάστε όλη την περιοχή του μαστού συμπεριλαμβάνοντας το κλειδί του ώμου, στήρνο και τις μασχάλες.

Τα διαγράμματα δείχνουν τρεις μέθοδοι που προτιμούνται από γυναίκες και ιατρούς - κυκλική (ρολογιού), κάθετη και σφηνοειδή. Διαλέξτε την πιο εύκολη μέθοδο για εσάς και χρησιμοποιήστε την ίδια μέθοδο κάθε φορά που εξετάζετε τους μαστούς σας.