



# Αγκαλιάζο

## ΟΜΙΛΟΣ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

ΕΔΡΑ: ΛΕΩΣΘΕΝΟΥΣ 21-23, 185 36 ΠΕΙΡΑΙΑΣ  
ΤΗΛ: 210 4181641, FAX: 210 4535343, e-mail: oekk@otenet.gr  
[www.oekk.gr](http://www.oekk.gr) ή [www.agaliazo.gr](http://www.agaliazo.gr)  
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ: ΠΑΤΡΕΩΣ 8-10, 262 21 ΠΑΤΡΑ  
ΤΗΛ/FAX: 2610 226122, e-mail: omilospa@otenet.gr

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ  
ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΜΑΣΤΟΥ (ΕΧΕΜ)

ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ:



Πως να προλάβετε τον  
**ΚΑΡΚΙΝΟ** του **ΜΑΣΤΟΥ**



# Αγκαλιάζο

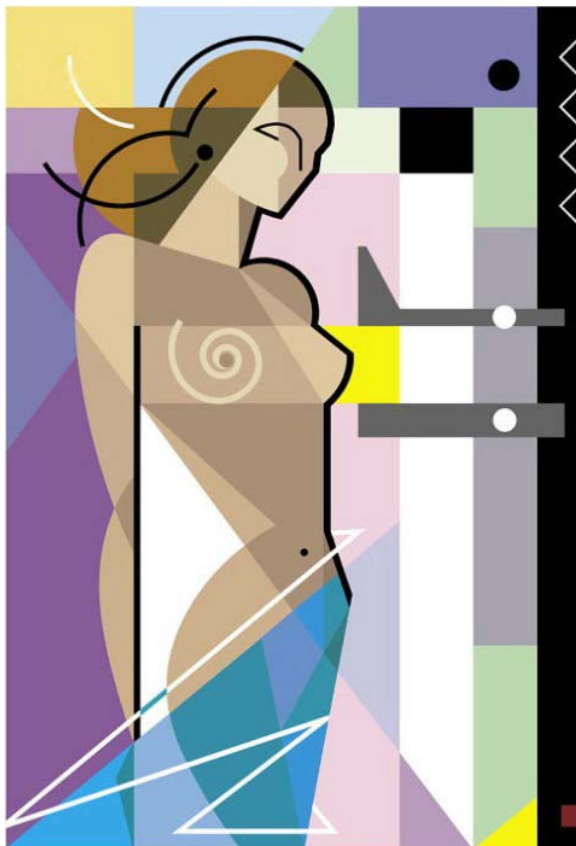
ΟΜΙΛΟΣ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ  
ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Η ΕΓΚΑΙΡΗ  
ΔΙΑΓΝΩΣΗ  
ΣΩΣΕΙ ΖΩΕΣ

# Όλα όσα θέλετε να μάθετε για τον Καρκίνο του Μαστού.

## Τι είναι ο καρκίνος του μαστού;

Ένα ή περισσότερα κύτταρα από τους πόρους (σωληνάκια μέσα από τα οποία το γάλα φθάνει στη θηλή) ή τα λόβια του μαστού (κυψέλες που παράγεται το γάλα) γίνονται παθολογικά (μετάλλαξη) και πολλαπλασιάζονται γρήγορα και ανεξέλεγκτα.



Αρχικά παραμένουν μέσα στους πόρους (μη διηθητικό πορογενές καρκίνωμα), ενώ στη συνέχεια μπορούν να διασπάσουν το τοίχωμα του πόρου και να σχηματίσουν έναν όγκο (διηθητικός καρκίνος) ή ακόμη να μεταναστεύσουν σε άλλα μέρη του σώματος (μεταστάσεις).

## Τι φταίει και δημιουργείται;

Η βασική αιτία παραμένει άγνωστη. Μία γυναίκα όμως έχει μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσει καρκίνο ανάλογα με τους παράγοντες κινδύνου που συγκεντρώνει και τέτοιοι είναι: η **ηλικία** (όσο μεγαλώνει), το **οικογενειακό ιστορικό** (μητέρα ή αδελφή με καρκίνο μαστού), η **διάρκεια των ετών της περιόδου** (πρώιμη εμμηναρχή – καθυστερημένη εμμηνόπαυση), **ατεκνία** ή **καθυστερημένη πρώτη κύηση**, **παχυσαρκία**, **μακροχρόνια χρήση ορμονικής υποκατάστασης**.

## Πόσο συχνός είναι

### ο καρκίνος του μαστού;

Είναι ο συχνότερος καρκίνος του γυναικείου πληθυσμού. Μία στις δέκα γυναίκες θα αναπτύξει ένα καρκίνο στο μαστό της κατά τη διάρκεια της ζωής της.

Στη χώρα μας έχουμε περίπου **4.000 νέες περιπτώσεις κάθε χρόνο.**

## Ποια είναι τα πρώτα σημάδια ενός καρκίνου στο μαστό;

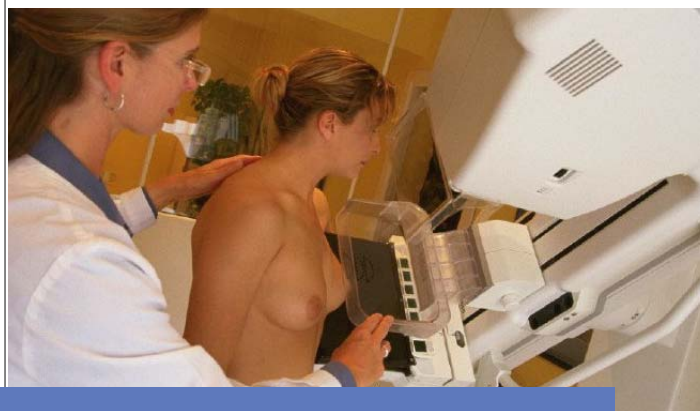
Στα αρχικά του στάδια ο καρκίνος του μαστού δεν προκαλεί συνήθως συμπτώματα, γι' αυτό είναι σημαντικό να υποβάλλεται η γυναίκα σε προληπτικό έλεγχο με μαστογραφία και κλινική εξέταση του μαστού με βάση προκαθορισμένο πρόγραμμα. Σημάδι όμως καρκίνου μπορεί να είναι η ψηλάφηση ενός ανώδυνου όγκου ή σκληρίας στο μαστό, ένα τράβηγμα ή βαθούλωμα στο δέρμα, οίδημα (πρήξιμο) του μαστού ή αιματηρό έκκριμα που βγαίνει από τη θηλή.

## Ποια είναι η θεραπεία του;

Οι περισσότεροι καρκίνοι σήμερα αντιμετωπίζονται με ένα συνδυασμό θεραπειών: τις 'τοπικές' που είναι η χειρουργική και η ακτινοθεραπεία και στοχεύουν στην καταστροφή των καρκινικών κυττάρων στο μαστό, και τις

## Πώς γίνεται η διάγνωσή του;

Αρχικά θα γίνει εκτίμηση με κλινική εξέταση και μαστογραφία και πιθανόν να χρειασθεί να γίνει και υπερηχογράφημα. Ακολούθως, ο χειρουργός μαστού αν χρειαστεί, θα προχωρήσει σε βιοψία.



'συστηματικές' που αποσκοπούν στην καταστροφή των καρκινικών κυττάρων που τυχόν έχουν διαφύγει στο υπόλοιπο σώμα. Στη συστηματική θεραπεία ανήκουν η χημειοθεραπεία, η ορμονοθεραπεία, και η ανοσοθεραπεία.

## Τι μπορώ να κάνω για να προλάβω;

Όσο νωρίτερα διαγνωσθεί ένας καρκίνος του μαστού, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες για επιτυχημένη θεραπεία. Την καλύτερη πορεία έχει ένας μη-διηθητικός καρκίνος (in situ) ή ένας μικρού μεγέθους καρκίνος που ανιχνεύθηκε στη μαστογραφία. Εάν είσαστε ηλικίας **20–39 ετών**, θα πρέπει εκτός από την **αυτοεξέταση** μία φορά το μήνα, να υποβάλλεστε σε **κλινική εξέταση** των μαστών σας κάθε δύο με τρία χρόνια και να κάνετε το πρώτο σας έλεγχο με **μαστογραφία μετά τα 35 σας. Μετά τα 40 η μαστογραφία και ο κλινικός έλεγχος** από γιατρό να γίνεται **κάθε χρόνο**.

## Αυτοεξέταση του στήθους

ΤΡΙΑ ΕΥΚΟΛΑ ΒΗΜΑΤΑ



### 1. Στο ντους

Σπκώστε το αριστερό σας χέρι. Με τα δάκτυλα του δεξιού χεριού σας, εξετάστε προσεκτικά το αριστερό σας στήθος με κυκλική φορά, ξεκινώντας από την εξωτερική πλευρά της κορυφής, πιέζοντας τόσο δυνατά όσο για να αισθανθείτε τον ιστό από κάτω.

Μετά από έναν ολοκληρωμένο

κύκλο, προχωρήστε ένα εκατοστό προς την κορυφή του στήθους και ξανακάντε τον κύκλο, συνεχίζοντας μέχρι να φτάσετε στη θηλή. Ελέγξτε την περιοχή πάνω από το στήθος, ειδικά την περιοχή της μασχάλης, για εξογκώματα ή για σκληρίες. Επαναλάβετε στο δεξί στήθος.

2



### 2. Μπροστά στον καθρέφτη

Τοποθετείστε τα χέρια σας στα πλευρά σας και ελέγξτε τα στήθη σας για οποιαδήποτε αλλαγή στο χρώμα, στο μέγεθος, στο σχήμα ή για λακκούβες ή ραβδώσεις της επιδερμίδας. Ελέγξτε ξανά, πρώτα τοποθετώντας τα χέρια στους γοφούς, πιέζοντας ώμους και αγκώνες μπροστά για να συσφίξετε τους μύς του στήθους και στη συνέχεια, σπκώστε τα χέρια και σταυρώστε τα απαλά πίσω από το κεφάλι.

3



### 3. Ξαπλωμένη

Με ένα μαξιλάρι κάτω από τον αριστερό ώμο, σπκώστε το αριστερό σας χέρι πάνω από το κεφάλι. Εξετάστε όλο το στήθος με κυκλικές κινήσεις, όπως περιγράφεται στο 1ο βήμα.

Επαναλάβετε στο δεξί στήθος.

Επίσης, πιέστε απαλά την κάθε θηλή και ελέγξτε αν βγαίνει υγρό.

**Η αυτοεξέταση πρέπει να γίνεται μία φορά το μήνα, επτά-οκτώ μέρες μετά την περίοδο, ή μια σταθερή ημέρα του μήνα, για όσες δεν έχουν περίοδο.**

**Αναφέρετε οποιαδήποτε αλλαγή ή ανωμαλία διαπιστώσετε στο γιατρό σας.**