

Μπορείς να μειώσεις τον κίνδυνο από καρκίνο του μαστού:

Πάνω από τα 40,  
κάνε τακτικά τη μαστογραφία σου.

Δες τον γιατρό σου εάν παρατηρήσεις  
αλλαγές στο στήθος σου.

Αν έχεις οικογενειακό ιστορικό,  
συζήτησέ το με τον γιατρό σου.

Κάνε κάθε μήνα  
αυτοεξέταση.

Διατήρησε το βάρος σου φυσιολογικό  
και αύξησε τη σωματική σου δραστηριότητα.

Μείωσε το αλκοόλ  
και κόψε το κάπνισμα.

\* ΠΗΓΗ: Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective, American Institute for Cancer Research & the World Cancer Research Fund in the U.K.



Επιστημονική επιμέλεια:  
Ελληνική Χειρουργική Εταιρεία Μαστού

[www.anticancer.gov.gr](http://www.anticancer.gov.gr)

Ας κάνουμε μαζί το πρώτο βήμα:

Πώς θα κάνεις  
την αυτοεξέταση μαστού

Η αυτοεξέταση του μαστού πρέπει να γίνεται μετά την 7η ημέρα του έμμηνου κύκλου (προτιμότερο την 9η ημέρα) έως περίπου μία εβδομάδα πριν από τον επόμενο κύκλο. Οι γυναίκες σε εμμηνόπαυση ή οι γυναίκες που έχουν υποβληθεί σε χειρουργική γυναικολογική επέμβαση μπορούν να κάνουν την αυτοεξέταση προγραμματισμένα, π.χ. την 1η κάθε μήνα.

- Αν γνωρίζεις ότι έχεις συγγενικά πρόσωπα με καρκίνο του μαστού, συμβουλευόσου τον γιατρό σου για το πώς και πότε πρέπει να εξεταστείς.
- Αν παρατηρήσεις κάποιο από τα παραπάνω συμπτώματα δεν σημαίνει ότι έχεις καρκίνο του μαστού, αλλά σίγουρα τέτοιες αλλαγές δεν πρέπει να μείνουν απαρατήρητες από μια γυναίκα και σαφώς θα πρέπει να επισκεφθείς άμεσα τον γιατρό σου.



- 1 Βγάλε τα ρούχα σου και στάσου μπροστά σε έναν καθρέφτη, σε χώρο με πολύ φως. Να θυμάσαι ότι ο ένας μαστός ίσως είναι λίγο μεγαλύτερος από τον άλλο.



- 2 Στον καθρέφτη, όρθια, πρόσεξε για:
  - Αλλαγές στο μέγεθος και των δύο μαστών
  - Αλλαγές στο χρώμα
  - Αλλαγές στις θηλές
  - Αίμα ή ροή υγρού
  - Βαθούλωμα ή ρυτίδωση στον μαστό ή τη θηλή που δεν προϋπήρχαν
  - Φλέβες που εξέχουν ασυνήθιστα
  - Μάζα ή οζίδιο στον μαστό ή στη μασχάλη
  - Πόνο σε οποιαδήποτε περιοχή του μαστού.



- 3 Άφησε τα χέρια σου χαλαρά κατά μήκος του σώματος, κατόπιν ύψωσε τα χέρια σου σε ανάταση και παρατήρησε τους μαστούς σου απ' όλες τις πλευρές. Κατέβασε τα χέρια. Τώρα ξεκίνησε την εξέταση προτιμότερο στο ντους, με τη σαπουνάδα σπκώνοντας π.χ. το αριστερό χέρι πάνω από το κεφάλι.



Προσοχή:  
η αυτοεξέταση είναι  
χρήσιμη για να  
γνωρίσεις το στήθος  
σου αλλά δεν είναι  
αρκετή.  
Μετά τα 40 κάνε  
ετήσια μαστογραφία  
και εξέταση από  
ειδικό γιατρό.



- 4/5 Με το δεξιό σου χέρι, θα ανιχνεύσεις τον αριστερό μαστό, με δύο ή τρία δάκτυλα και πιέζοντας ελαφρά. Εξέτασε κυκλικά όλο τον μαστό και τη θηλή, ξεκινώντας από τη μασχάλη, κατεβαίνοντας στην περιφέρεια του μαστού και προχωρώντας προς το κέντρο. Βεβαιώσου ότι έχεις ψηλαφίσει όλο τον μαστό. Πίεσε πολύ ελαφρά τις θηλές για να δεις μήπως βγαίνει υγρό ή αίμα. Κάνε το ίδιο και με τον δεξιό μαστό.



- 6 Ξάπλωσε άνετα στο κρεβάτι και βάλε ένα χαμηλό μαξιλάρι κάτω από τον αριστερό σου ώμο. Σήκωσε το αριστερό χέρι και ακούμπησέ το πάνω από το κεφάλι σου. Μπορείς να βάλεις λίγη λοσιόν στο χέρι που θα κάνει την ψηλάφηση ευκολότερη.

- 7 Κάνε την εξέταση με τον ίδιο τρόπο και στους δύο μαστούς, όπως και στην όρθια θέση.



ΠΑΡΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ

Κλείσε ένα ραντεβού ζωής

Αφιέρωσε 10 λεπτά στον εαυτό σου για μια μαστογραφία

## Τι είναι ο καρκίνος του μαστού;

Προκαλείται όταν τα κύτταρα στο στήθος αυξάνονται ανεξέλεγκτα δημιουργώντας μια μάζα ή όγκο. Ο καρκίνος του μαστού μπορεί να είναι **εντοπισμένος** (*in situ*) ή **διηθητικός**.



## Πώς μπορώ να μειώσω τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού;

Ο καρκίνος του μαστού είναι ο πιο συχνός στις γυναίκες. Αν και κανείς δεν μπορεί να προβλέψει ποια γυναίκα ακριβώς θα αναπτύξει καρκίνο του μαστού, οι έρευνες έχουν δείξει ότι κάποιες ορμόνες (ειδικά τα οιστρογόνα) παίζουν πολύ μεγάλο ρόλο. Κάποιους παράγοντες που επηρεάζουν τις ορμόνες μας δεν μπορούμε να τους αλλάξουμε. Μπορούμε όμως να κάνουμε πολλά για να αλλάξουμε απλές καθημερινές συνήθειές μας, οι οποίες επηρεάζουν σημαντικά τον κίνδυνο για καρκίνο του μαστού.

Αυτό το φυλλάδιο σε ενημερώνει για τα συγκεκριμένα, απλά βήματα που μπορείς να κάνεις για να προλάβεις τον καρκίνο του μαστού ή να τον ανιχνεύσεις πιο νωρίς για μια επιτυχημένη θεραπεία.

## Παράγοντες κινδύνου

- Η μεγάλη ηλικία: όσο μεγαλώνει η γυναίκα τόσο μεγαλώνει και ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του μαστού.
- Το οικογενειακό ιστορικό: ειδικά εάν μια στενή συγγενής σου διαγνώστηκε πριν από τα 50 της έτη, συμβουλευόσου τον γιατρό σου. Ωστόσο, μόνο το 5-10% των περιπτώσεων καρκίνου του μαστού είναι κληρονομικοί. Αυτό σημαίνει ότι έχεις υψηλότερο κίνδυνο από τον μέσο όρο των γυναικών, όχι ότι θα αναπτύξεις καρκίνο.
- Το αντισυλληπτικό χάπι – ο κίνδυνος αυξάνεται όταν το λαμβάνεις, αλλά επανέρχεται σταδιακά στα φυσιολογικά επίπεδα μόλις το σταματήσεις.
- Η θεραπεία Ορμονικής Υποκατάστασης – ο κίνδυνος αυξάνεται κάπως περισσότερο όσο λαμβάνεις τη ΘΟΥ, αλλά επανέρχεται σταδιακά στα φυσιολογικά επίπεδα μόλις τη σταματήσεις.
- Η μεγάλη ηλικία της πρώτης εγκυμοσύνης (πάνω από τα 30 έτη) ή καμία εγκυμοσύνη.
- Η έναρξη της περιόδου πολύ νωρίς (πριν από τα 12 έτη).
- Η έναρξη της εμμηνόπαυσης πολύ αργά (μετά τα 55 έτη).
- Η παχυσαρκία.

**Θυμήσου ότι σε όποια ηλικία κι αν είσαι, μπορείς να μειώσεις τον κίνδυνο ακολουθώντας υγιεινή διατροφή και σωματική άσκηση.**

## Οι εξετάσεις σώζουν ζωές

Τα καλά νέα είναι ότι οι περισσότερες περιπτώσεις καρκίνου του μαστού μπορούν να θεραπευτούν με επιτυχία εάν διαγνωστούν έγκαιρα.

## Γνώρισε το στήθος σου!

Γνωρίζοντας το σώμα σου και ιδιαίτερα το στήθος σου, θα μπορείς να εντοπίσεις έγκαιρα κάποια πιθανή αλλαγή και να ενημερώσεις τον γιατρό σου. Δεν χρειάζεται να κάνεις κάτι ιδιαίτερο: απλώς να κοιτάς και να αισθάνεσαι το στήθος σου π.χ. στο ντους ή όταν είσαι ξαπλωμένη. Η αυτοεξέταση θα πρέπει να γίνεται την 1η εβδομάδα μετά την περίοδό σου. Οι γυναίκες σε εμμηνόπαυση, φυσιολογική ή μετά από χειρουργική επέμβαση, μπορούν να αυτο-εξετάζονται μια φορά τον μήνα, π.χ. κάθε 1η του μηνός. (Δες παρακάτω τις Οδηγίες για αυτοεξέταση του στήθους).

Να ξέρεις ότι ακόμα κι αν έχεις εκπαιδευτεί να αυτο-ψηλαφίζεις το στήθος σου, πρέπει πάλι να κάνεις τακτικά τις εξετάσεις που περιγράφονται στη συνέχεια.



## Πήγαινε για κλινική εξέταση στον γιατρό σου

Ο γιατρός θα εξετάσει όλη την περιοχή γύρω από το στήθος σου. Μεταξύ των ηλικιών 20 και 39, ζήτησε από τον γιατρό σου την κλινική εξέταση κάθε 3 χρόνια, ενώ από τα 40 και μετά, κάθε χρόνο. Εάν έχεις οικογενειακό ιστορικό, συζήτησε το με τον γιατρό σου και ακολούθησε τις οδηγίες του. Αν υποψιαστείς ότι ίσως έχεις ένα ογκίδιο στον μαστό, ΜΗΝ πανικοβληθείς, απευθύνσου αμέσως σε ειδικό ιατρό, διότι δεν είναι απαραίτητα κακοήθεια και υπάρχει συνήθως χρόνος για αντιμετώπιση.

## Κάνε μαστογραφία! Η μαστογραφία είναι η πιο αποτελεσματική μέθοδος για να ανακαλύψεις έγκαιρα τον καρκίνο του μαστού

Η μαστογραφία (μια ειδική ακτινογραφία) μπορεί να ανιχνεύσει κάποιο ογκίδιο πολύ πριν να μπορέσει να ψηλαφηθεί με το χέρι. Μια πρώτη μαστογραφία πρέπει να γίνεται στην ηλικία των 35 ετών, η οποία θα χρησιμοποιηθεί για σύγκριση για οποιαδήποτε αλλαγή στο στήθος αργότερα. Από την ηλικία των 40 ετών και μετά θα πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε 1 με 2 χρόνια και ανάλογα με τις συμβουλές του ειδικού γιατρού (μαστολόγου). Η μαστογραφία θα πρέπει να γίνεται την εβδομάδα μετά την περίοδό σου. Μερικές γυναίκες μετά τη μαστογραφία χρειάζεται να κάνουν και υπερηχογράφημα, εάν το στήθος τους έχει πολύ πυκνό ιστό.

## Συχνές ερωτήσεις και απαντήσεις για τη μαστογραφία

- **Δεν έχω συμπτώματα, πρέπει κι εγώ να εξεταστώ;** Ναι! Στα αρχικά στάδια, ο καρκίνος του μαστού δεν παρουσιάζει σημάδια ή συμπτώματα.
- **Υπάρχει κίνδυνος από την ακτινοβολία κατά τη μαστογραφία;** Η μαστογραφία είναι μια ακτινογραφία με χαμηλά επίπεδα ακτινοβολίας. Είναι πια παραδεκτό ότι ο κίνδυνος είναι ελάχιστος μπροστά στα οφέλη που θα έχεις από τη μαστογραφία.
- **Είμαι μεγάλη πια για να κάνω μαστογραφία;** Όχι. Ο κίνδυνος για καρκίνο του μαστού αυξάνεται με την ηλικία. Η μαστογραφία θα πρέπει να γίνεται κάθε 1 με 2 χρόνια μέχρι την ηλικία των 70 ετών και μετά ανάλογα με τις συμβουλές του γιατρού.
- **Καμιά φορά πονάω όταν κάνω μαστογραφία. Τι να κάνω;** Αν και οι περισσότερες γυναίκες δεν πονάνε κατά τη διάρκεια της μαστογραφίας, μία στις 3 δηλώνουν ότι νιώθουν κάποιο πόνο. Όμως, η ήπια πίεση που ασκείται στον μαστό για μερικά δευτερόλεπτα είναι αναγκαία, γιατί η ποιότητα της εικόνας είναι καλύτερη και βοηθάει στη διάγνωση. Γι' αυτό είναι καλύτερο να κάνεις τη μαστογραφία την εβδομάδα μετά την περίοδό σου, όταν το στήθος είναι λιγότερο ευαίσθητο.



## Η πρώιμη διάγνωση σώζει. Ο ειδικός θεραπεύει

### Θεραπεύεται ο καρκίνος του μαστού;

90% των περιστατικών μπορούν να αντιμετωπιστούν, αν η διάγνωση και θεραπεία γίνουν έγκαιρα. Υπάρχουν διάφορες θεραπείες για την καταπολέμηση του καρκίνου του μαστού που συχνά συνδυάζονται. Η επιλογή θεραπειών ή συνδυασμού θεραπειών εξαρτάται από το στάδιο της νόσου. Οι βασικοί τύποι θεραπείας είναι: χειρουργική επέμβαση, χημειοθεραπεία, ακτινοθεραπεία, ορμονοθεραπεία.

## Τέσσερα απλά βήματα για να βελτιώσεις τη ζωή σου

**1. Αύξησε τη σωματική σου δραστηριότητα:** το περπάτημα, το κολύμπι, η κηπουρική, ακόμα κι οι εντατικές δουλειές του σπιτιού προστατεύουν από τον καρκίνο του μαστού. Προσπάθησε να είσαι σωματικά δραστήρια τουλάχιστον 30 λεπτά κάθε μέρα. Μπορείς να μην κάνεις τα 30 λεπτά συνεχόμενα, αλλά κατά διαστήματα, π.χ. 10 λεπτά το πρωί, 10 το μεσημέρι και 10 το απόγευμα. Ιδανικό θα ήταν σιγά σιγά να αυξήσεις την άσκηση σε 60 λεπτά κάθε μέρα. Όσο πιο δραστήρια είσαι, τόσο το καλύτερο. Η σωματική δραστηριότητα βοηθάει επειδή μειώνει τα επίπεδα των ορμονών στο σώμα που αυξάνουν τον κίνδυνο για καρκίνο του μαστού. Επίσης, δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και μειώνει το πάχος.

**2. Διατήρησε το βάρος σου σε φυσιολογικά επίπεδα** επιλέγοντας καθημερινά υγιεινές τροφές και ευχάριστες δραστηριότητες άσκησης. Προτίμησε τις φυτικές τροφές, όπως τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια και τα δημητριακά ολικής άλεσης. Το πάχος, ειδικά γύρω από τη μέση, μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα των ορμονών στο αίμα (κυρίως των οιστρογόνων) και να επισπεύσει τη διαδικασία δημιουργίας καρκίνου. Το φυσιολογικό βάρος θα σε προστατεύσει και από πολλούς άλλους καρκίνους και χρόνιες ασθένειες.



**3. Περιορίσε το αλκοόλ** σε ένα ποτήρι την ημέρα. Η κατάχρηση αλκοόλ μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο. Κάποια υποπροϊόντα που περιέχονται στο αλκοόλ μπορεί να καταστρέψουν το DNA των κυττάρων μας. Επίσης, παράγει ελεύθερες ρίζες και επηρεάζει τα επίπεδα των οιστρογόνων, που και τα δύο αυξάνουν τον κίνδυνο.

**4. Θηλασμός - γαλουχία.** Υπάρχουν αναφορές ότι ο θηλασμός μπορεί να προστατέψει τη μητέρα από τον καρκίνο του μαστού, μειώνοντας τα επίπεδα κάποιων ορμονών. Αν μπορείς, προτίμησε να θηλάσεις για τους πρώτους 6 μήνες τουλάχιστον.