

Ο προσυμπτωματικός έλεγχος για τον καρκίνο του μαστού παίζει καθοριστικό ρόλο στην πρόγνωση και την εξέλιξη της νόσου

Περιλαμβάνει :

- 1) **Αυτοεξέταση του μαστού**
Πρέπει να ξεκινάει σε νεαρή ηλικία ώστε να εδραιωθεί ως μηνιαία συνήθεια
- 2) **Κλινική εξέταση του μαστού**
Μια φορά το χρόνο από την ηλικία των 40 ετών ή και νωρίτερα
- 3) **Μαστογραφία**
Μια φορά το χρόνο από την ηλικία των 45 ετών

Πρόγραμμα Προσυμπτωματικού Ελέγχου του καρκίνου του μαστού «Φώφη Γεννηματά» (<https://mastografia.gov.gr/>)

Οι δωρεάν εξετάσεις που περιλαμβάνονται στο Πρόγραμμα είναι οι εξής:

- 1) Εξέταση Ψηφιακής Μαστογραφίας για όλες τις γυναίκες-δικαιούχους
- 2) Υπερηχογράφημα (σε περίπτωση ευρήματος ή ανάγκης περαιτέρω διερεύνησης)
- 3) Κλινική εξέταση (σε περίπτωση ευρήματος)

Δικαιούχοι του προγράμματος είναι γυναίκες:

- 1) Ηλικίας 45 έως 74 ετών
- 2) Διαθέτουν ΑΜΚΑ
- 3) Δεν έχουν κάνει τις ίδιες εξετάσεις τους τελευταίους 12 μήνες
- 4) Δεν έχουν νοσήσει από καρκίνο του μαστού τα τελευταία 5 χρόνια

Οι εξετάσεις συνταγογραφούνται και διενεργούνται κατόπιν ραντεβού σε Δημόσιες Δομές και συμβεβλημένα Ιδιωτικά Κέντρα – Ιατρεία

Οι ανασφάλιστες γυναίκες μπορούν να απευθύνονται μόνο σε Δημόσιες Δομές

**ΔΡΑΣΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ**

ΚΑΜΙΑ ΜΟΝΗ



**Ενημερώσου
Πρόλαβε
Αντιμετώπισε!**

ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ ΜΑΣΤΟΥ

Πάρε τη ζωή στα χέρια σου

Ας κάνουμε μαζί το πρώτο βήμα

Πως θα κάνεις την αυτοεξέταση μαστού

Η αυτοεξέταση του μαστού πρέπει να γίνεται μετά την 7η μέρα 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, συμβουλεύσου τον γιατρό σου για το πώς και πότε πρέπει να εξεταστείς.

• Αν παρατηρήσεις κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα δεν σημαίνει ότι έχεις καρκίνο μαστού, αλλά σίγουρα κάποιες αλλαγές δεν πρέπει να μένουν απαρατήρητες από μια γυναίκα και σαφώς θα πρέπει να επισκεφθείς άμεσα τον γιατρό σου.

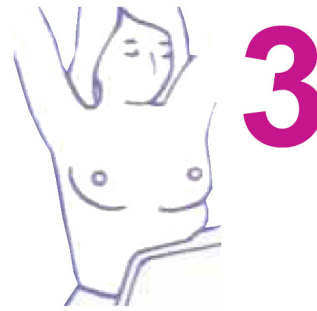
Προσοχή. Η αυτοεξέταση είναι χρήσιμη για να γνωρίσεις το στήθος σου αλλά δεν είναι αρκετή. Μετά τα 40 κάνε ετήσια μαστογραφία και εξέταση από ειδικό γιατρό.

Βγάλε τα ρούχα σου και στάσου μπροστά στον καθρέφτη, σε χώρο με πολύ φως.

Να θυμάσαι ότι ο ένας μαστός ίσως είναι μεγαλύτερος από τον άλλο.

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 προϋπήρχαν
- Φλέβες που εξέχουν ασυνήθιστα
- Μάζα ή οζίδιο στον μαστό ή στη μασχάλη
- Πόνο σε οποιαδήποτε περιοχή του μαστού.



3 Αφησε τα χέρια σου χαλαρά κατά μήκος του σώματος, κατόπιν ύψωσε τα χέρια σου στην ανάταση και παρατήρησε τους μαστούς σου από όλες τις πλευρές. Κατέβασε τα χέρια. Τώρα ξεκίνησε την εξέταση, προτιμότερο στο ντους με τη σαμπουνάδα σηκώνοντας π.χ. το αριστερό χέρι πάνω από το κεφάλι.



4 Με το δεξί σου χέρι θα ανιχνεύσεις τον αριστερό μαστό με δύο ή τρία δάκτυλα και πιέζοντας ελαφρά.



5 Εξέτασε κυκλικά όλο το μαστό και τη θηλή, ξεκινώντας από τη μασχάλη, κατεβαίνοντας στην περιφέρεια του μαστού και προχωρώντας προς το κέντρο. Βεβαιώσου ότι έχεις ψηλαφήσει όλο το μαστό.

Πίεσε πολύ ελαφριά 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.



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

