



### 3 Βήματα για την Πρόληψη του Καρκίνου του Μαστού



1. Προγραμματίσε τα ραντεβού για τις εξετάσεις σου και την επίσκεψη στον γιατρό σου



2. Ενημερώσου σωστά, εάν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό



3. Μην ξεχνάς την αυτοεξέταση



γυναίκες στην ογκολογία  
**W40 Hellas**



## **ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ Η 25Η ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ ΚΑΘΕ ΕΤΟΥΣ.**

### **“Κάλλιον το προλαμβάνειν ή το θεραπεύειν” (Καλύτερα το να προλαμβάνεις**

#### **παρά να θεραπεύεις)**

Η Παγκόσμια Ημέρα για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 25 Οκτωβρίου. Ολόκληρος όμως, ο μήνας Οκτώβριος, έχει θεσμοθετηθεί ως ο μήνας πρόληψης και ενημέρωσης για τον καρκίνο του μαστού. Κατά τη διάρκεια του μήνα αυτού πραγματοποιούνται διάφορες δραστηριότητες σε όλο τον κόσμο με στόχο την ευαισθητοποίηση των ανθρώπων σχετικά με τη νόσο αυτή.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προωθεί ολοκληρωμένα προγράμματα ελέγχου του καρκίνου του μαστού ως μέρος των εθνικών σχεδίων ελέγχου του καρκίνου. Αποτελεί την ασθένεια η οποία έχει μελετηθεί περισσότερο από κάθε άλλη, με αποτέλεσμα η επιστημονική κοινότητα να διαθέτει πλέον σημαντικά όπλα ακόμη και για τις πιο δύσκολες περιπτώσεις της.

Υπολογίζεται ότι 1 στις 8 γυναίκες παγκοσμίως θα εκδηλώσει καρκίνο του μαστού κάποια στιγμή της ζωής της. Κάθε χρόνο η νόσος αυτή προσβάλλει 1,3 εκατομμύρια γυναίκες, ενώ τη ζωή τους χάνουν 458.000 άνθρωποι. Στη χώρα μας ο αριθμός των νέων περιστατικών κάθε χρόνο υπολογίζεται στις 5.000.

Η καλύτερη ασπίδα προστασίας στη μάχη ενάντια στον καρκίνο του μαστού είναι η ενημέρωση, η γνώση του σώματος και η πρόληψη. Όταν ο καρκίνος του μαστού, προτού προλάβει να κάνει μεταστάσεις σε άλλα όργανα, ανιχνευτεί στον οργανισμό, αυξάνεται το ποσοστό βιωσιμότητας των γυναικών, που νόσησαν, ξεπερνώντας το 95%.

Οι γυναίκες που υποβάλλονται σε προληπτικό έλεγχο με ψηφιακή μαστογραφία έχουν θνησιμότητα 4,7%, ενώ σε όσες δεν κάνουν μαστογραφία η θνησιμότητα ανέρχεται σε 56%. Επιπλέον, η έγκαιρη διάγνωση επιτυγχάνεται με την αυτοεξέταση αλλά και με την εξέταση του ιατρού.

Οι γυναίκες που δεν ανήκουν στην ομάδα υψηλού κινδύνου συνίσταται να

αρχίζουν τον προληπτικό έλεγχο με μαστογραφία γύρω στα 40 τους χρόνια και από εκεί και πέρα να ελέγχονται κάθε χρόνο.

Παράγοντες κινδύνου αποτελούν:

Η ηλικία.

Το ατομικό ιστορικό.

Το οικογενειακό ιστορικό.

Η γενετική προδιάθεση.

Η παχυσαρκία και η μεγάλη μάζα του αδένα του μαστού.

Η πρώιμη εμμηναρχή ή η καθυστερημένη εμμηνόπαυση.

Το κάπνισμα, η αυξημένη πρόσληψη λίπους και η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ. Η έκθεση σε ακτινοβολία.

## ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ:

Εξόγκωμα, ογκίδιο ή σκλήρυνση στην περιοχή του μαστού ή της μασχάλης.

Έκκριση υγρών ή αίματος από τη θηλή του μαστού.

Έλξη του δέρματος ή της θηλής προς το εσωτερικό του μαστού.

Αλλοιώσεις του δέρματος.

Ερυθρότητα, φλόγωση, ευαισθησία ή πόνοι στο στήθος.

## ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΩΣΤΕ ΝΑ ΘΩΡΑΚΙΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΜΙΑΣ ΕΝΑΝΤΙ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ;

Η διακοπή του καπνίσματος, η περιορισμένη κατανάλωση αλκοόλ, η αποφυγή έκθεσης σε καρκινογόνους παράγοντες, η αποφυγή υπερέκθεσης στον ήλιο και η φυσική άσκηση σε συνδυασμό με την υιοθέτηση ενός μεσογειακού τρόπου διατροφής συμβάλλουν θετικά στην καλή υγεία. Η ιδανικότερη, όμως, λύση είναι η εφαρμογή όλων των προληπτικών ιατρικών ελέγχων.

Αν αναλογιστούμε ότι όλοι στο κοντινό περιβάλλον μας έχουμε κάποια γυναίκα φίλη, συγγενή που έχει νοσήσει ή νοσεί από καρκίνο του μαστού καταλαβαίνουμε το μέγεθος του προβλήματος και πόσο σημαντικό ρόλο έχει η πρόληψη.

Δε θα πρέπει, όμως, να θυμόμαστε την 1η σε συχνότητα κακοήθεια των γυναικών μόνο μία ημέρα το χρόνο ούτε ακόμη έναν μήνα το χρόνο.

Όρισε και εσύ τα γενέθλιά σου ως την ημέρα που θα κλείσεις το ραντεβού σου με τον γιατρό, για να μην το ξεχάσεις ποτέ και ενημερώσου σωστά.

