

# Έγκαιρος εντοπισμός του καρκίνου του μαστού: Ένας οδηγός υγείας του μαστού

**Σήμερα περισσότερες γυναίκες επιβιώνουν τον καρκίνο του μαστού. Αυτό συμβαίνει επειδή εντοπίζεται νωρίτερα και υπάρχουν καλύτερες διαθέσιμες θεραπευτικές αγωγές.**

**Ωστόσο, εξακολουθεί να παραμένει η πιο κοινή μορφή καρκίνου μεταξύ των γυναικών της Αυστραλίας. Περίπου 12.000 γυναίκες διαγιγνώσκονται κάθε χρόνο με αυτή τη μορφή καρκίνου.**

**Σ' αυτό τον οδηγό για την υγεία του μαστού, προτείνουμε να:**

1. Γνωρίσετε την κανονική εμφάνιση και αίσθηση των μαστών σας.
2. Δείτε το γιατρό σας αν παρατηρήσετε οποιοσδήποτε ασυνήθιστες αλλαγές.
3. Κάνετε μια δωρεάν μαστογραφία στο BreastScreen κάθε δύο χρόνια αν είστε ηλικίας 50 ως 69 ετών.

**Πώς μπορώ να μάθω την κανονική εμφάνιση και αίσθηση των μαστών μου;**

Το να μάθετε τους μαστούς σας είναι σημαντικό για τις γυναίκες όλων των ηλικιών. Αυτό γίνεται σημαντικότερο όσο μεγαλώνετε σε ηλικία.

Εάν γνωρίζετε πώς συνήθως φαίνονται και την αίσθηση των μαστών σας, είναι πιθανότερο να παρατηρήσετε τυχόν ασυνήθιστες αλλαγές. Αυτές οι αλλαγές μπορεί να είναι, αλλά όχι πάντα, ένδειξη του καρκίνου του μαστού.

Πολλοί καρκίνοι του μαστού βρέθηκαν από γυναίκα ή το γιατρό της μετά από παρατήρηση αλλαγής στο μαστό.

Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος για να εξετάζετε τους μαστούς σας. Είναι σημαντικό να βρείτε έναν τρόπο που λειτουργεί για σας.

Σας προτείνουμε:

- Κοιτάζετε στον καθρέφτη για να μάθετε τη συνηθισμένη εμφάνιση και το σχήμα των μαστών σας.
- Εξοικειωθείτε με την αίσθηση των μαστών σας σε διαφορετικές χρονικές στιγμές του μήνα. Μπορείτε να βρείτε αυτό ευκολότερο στο ντους ή στο μπάνιο, ξαπλωμένη στο κρεβάτι, ή όταν ντύνεστε.
- Ψηλαφήστε ολόκληρο το μαστό, από την κλείδα μέχρι κάτω από τη γραμμή του σουτιέν και κάτω από τη μασχάλη.
- Χρησιμοποιήστε την εσωτερική επιφάνεια των δακτύλων σας, αισθανθείτε το στήθος ελαφρά και στη συνέχεια με μεγαλύτερη πίεση.

**Τι είδους αλλαγές θα πρέπει να προσέχω;**

Είναι σημαντικό να δείτε το γιατρό σας αν αισθάνεστε ή δείτε:

- ένα ογκίδιο, εξόγκωμα ή πάχυνση στο μαστό ή στη μασχάλη
- αλλαγές στο δέρμα – εμφάνιση κοιλιοτήτων, πτυχών ή ερυθρότητα
- αλλαγές στη θηλή - κατεύθυνση προς τα μέσα (εκτός αν είναι πάντα έτσι), μια αλλαγή στην κατεύθυνση ή μια ασυνήθιστη έκκριση υγρού
- μια περιοχή που έχει διαφορετική αίσθηση από τις υπόλοιπες
- ασυνήθιστο πόνο.

Εννέα από τις 10 αλλαγές του μαστού δεν οφείλονται στον καρκίνο του μαστού. Ωστόσο, είναι σημαντικό οποιοσδήποτε αλλαγές να εξετάζονται από το γιατρό σας.

## Ποιοί είναι οι παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καρκίνου του μαστού;

Οι δύο κύριοι παράγοντες κινδύνου είναι:

- το να είσαι γυναίκα
- που μεγαλώνουμε σε ηλικία.

Άλλα πράγματα που αυξάνουν τον κίνδυνο είναι:

- μητέρα, αδελφή ή κόρη που είχαν καρκίνο του στήθους ή των ωοθηκών, ιδιαίτερα πριν από την ηλικία των 50 ετών
- είχατε καρκίνο του στήθους ή των ωοθηκών στο παρελθόν.

Οι περισσότεροι καρκίνοι του μαστού στις γυναίκες εντοπίζονται στις γυναίκες άνω των 50 ετών. Ο καρκίνος του μαστού είναι λιγότερο συχνός στις γυναίκες κάτω των 40 ετών. Ωστόσο, είναι σημαντικό για όλες τις γυναίκες να γνωρίζουν τις αλλαγές που γίνονται στους μαστούς τους.

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

Μπορείτε να βοηθήσετε να μειώσετε τον κίνδυνο σας με:

- το να αποκτήσετε ένα υγιές βάρος (μέση κάτω από 85 εκατοστά)
- το να είστε σωματικά δραστήριες
- τον περιορισμό ή την αποφυγή του αλκοόλ.

Σας προτείνουμε να έχετε μια υγιεινή διατροφή και άσκηση για 30 έως 60 λεπτά κάθε ημέρα.

## Πώς βοηθά ο προληπτικός έλεγχος του καρκίνου του μαστού;

Στην Αυστραλία, όλες οι γυναίκες ηλικίας 50 έως 69 ετών καλούνται να κάνουν μια δωρεάν προληπτική μαστογραφία (ακτινογραφία μαστού) στο BreastScreen κάθε δύο χρόνια.

Η ακτινοσκόπηση του μαστού [breast screening] είναι ο καλύτερος τρόπος για να εντοπιστεί ο καρκίνος του μαστού προτού να αισθανθείτε ή παρατηρήσετε συμπτώματα.

Οι μαστογραφίες-screening εντοπίζουν τους περισσότερους καρκίνους του μαστού που υπάρχουν κατά το χρόνο της ακτινογραφίας. Ωστόσο, οι μαστογραφίες δεν είναι τέλειες. Μερικές γυναίκες μπορεί να έχουν περαιτέρω εξετάσεις ή αγωγή για αλλαγές που δεν οφείλονται σε καρκίνο του μαστού.

Για ένα μικρό αριθμό γυναικών, ένας καρκίνος του μαστού που υπάρχει μπορεί να μην εντοπιστεί.

Ορισμένοι καρκίνοι του μαστού μπορεί να αναπτυχθούν μεταξύ μαστογραφιών. Γι' αυτό το λόγο το να γνωρίζετε τους μαστούς σας είναι τόσο σημαντικό.

Αν δεν είστε σίγουρες σχετικά με τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού ή αν θα κάνετε μαστογραφία-screening για τους μαστούς σας, θα πρέπει να μιλήσετε με το γιατρό σας.

## Τι γίνεται αν είμαι στα 40 μου, ή πάνω από 70 ετών;

Αν ανήκετε σ' αυτή την ηλικιακή ομάδα, μπορείτε ακόμα να κάνετε δωρεάν μαστογραφίες-screening στο BreastScreen κάθε δύο χρόνια.

### Ραντεβού και πληροφορίες BreastScreen

Τηλεφωνήστε στο	13 20 50
Επισκεφθείτε το	<a href="http://www.breastscreen.org.au">www.breastscreen.org.au</a>

### Multilingual Cancer Information Line [Πολυγλωσσική Γραμμή Πληροφοριών Καρκίνου]

Για να μιλήσετε μ' ένα νοσηλεύτη/ μια νοσηλεύτρια στη γλώσσα προτίμησής σας, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

1. Καλέστε την Translating and Interpreting Service [Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας] στο 13 14 50, Δευτέρα έως Παρασκευή, 9 π.μ. - 5 μ.μ.
2. Πείτε τη γλώσσα που χρειάζεστε.
3. Περιμένετε στη γραμμή για το διερμηνέα (μπορεί να διαρκέσει έως 3 λεπτά)



4. Ζητήστε από το διερμηνέα να επικοινωνήσετε με την Cancer Council Helpline [Γραμμή Βοήθειας του Αντικαρκινικού Συμβουλίου] στο 13 11 20
5. Θα συνδεθείτε με το διερμηνέα και μ' ένα νοσηλεύτη/ μια νοσηλεύτρια του καρκίνου.

Επισκεφθείτε το [www.cancervic.org.au/multilingual](http://www.cancervic.org.au/multilingual) για περισσότερες πληροφορίες για τον καρκίνο στη γλώσσα σας, ή γι' αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο σε άλλες γλώσσες.

**Τελευταία ενημέρωση: Νοέμβριος 2011**

