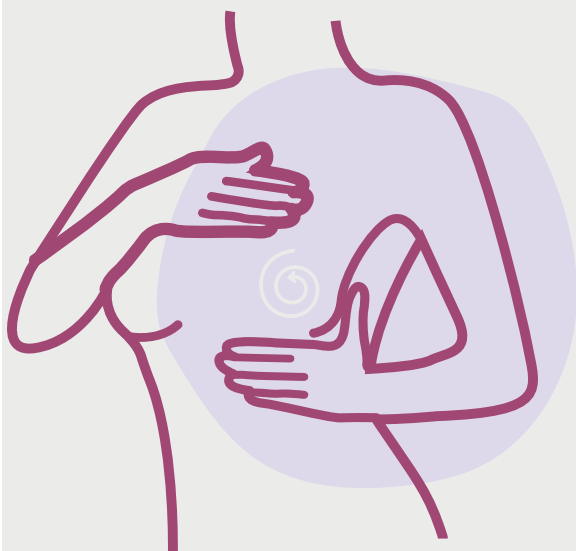


# ΟΔΗΓΟΣ ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗΣ ΜΑΣΤΟΥ

Μία μικρή κίνηση,  
με σπουδαία αξία.



Κέντρο  
Μαστού

 **ΕΠΙΚΟΣ  
ΝΤΥΝΑΝ**  
Hospital Center

Η αυτοεξέταση μαστού είναι μία πολύ απλή και εύκολη διαδικασία, που θα σε βοηθήσει να γνωρίσεις καλά το σώμα σου και να εντοπίσεις γρήγορα τυχόν αλλαγές στον μαστό σου.

Όλες οι ενήλικες γυναίκες θα πρέπει να αυτοεξετάζουν τους μαστούς τους τουλάχιστον μία φορά τον μήνα, λίγες μέρες μετά την περίοδο. Αν δεν έχεις περίοδο, μπορείς να ορίσεις η ίδια μία συγκεκριμένη ημέρα κάθε μήνα για να εξετάζεις τους μαστούς σου.

---

40% των επιβεβαιωμένων καρκίνων του μαστού εντοπίστηκαν αρχικά από τις ίδιες τις γυναίκες, όταν ένωσαν κάτι διαφορετικό στο στήθος τους κατά την αυτοεξέταση.

---

## ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ ΜΑΣΤΟΥ;

Κάθε φορά που εξετάζεις τους μαστούς σου, ακολούθησε τα εξής 3 βήματα:

1

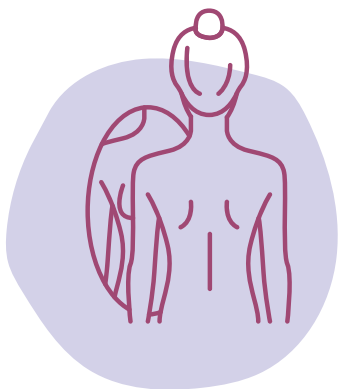
### Στο μπάνιο



Με τις μαλακές άκρες των τριών μεσαίων δαχτύλων, έλεγξε όλο τον μαστό και τη μασχάλη, ασκώντας διαδοχικά ελαφριά, μέτρια και μεγάλη πίεση. Εξέτασε και τους δύο μαστούς σου κάθε μήνα και δεσ αν εντοπίζεις αλλαγές, όπως μικρά εξογκώματα ή λακάκια.

2

## Μπροστά στον καθρέφτη



Παρατήρησε τους μαστούς σου με τα χέρια δίπλα στο σώμα σου. Έπειτα, σήκωσε τα χέρια σου ψηλά, πάνω από το κεφάλι. Δες αν υπάρχουν αλλαγές στο χρώμα, αν παρουσιάζεις πρήξιμο, αν έχει σκληρύνει το δέρμα ή αν υπάρχουν αλλαγές στις θηλές. Έπειτα, βάλε τα χέρια στους γοφούς και πίεσε για να τεντώσεις τους θωρακικούς μυς. Δες αν σχηματίζονται λακάκια ή αν υπάρχουν άλλες αλλαγές.

3

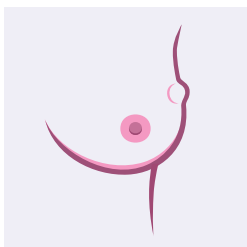
## Ξαπλωμένη



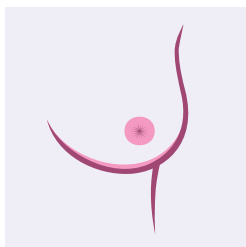
Όταν είσαι ξαπλωμένη, ο μαστός σου απλώνει πάνω στον θώρακα. Τοποθέτησε ένα μαξιλάρι κάτω από τον δεξί σου ώμο και βάλε το δεξί σου χέρι κάτω από το κεφάλι σου. Με το αριστερό χέρι ψηλάφισε τον μαστό σου με κυκλικές κινήσεις, από έξω προς τη θηλή. Εξέτασε τον μαστό σου ασκώντας διαδοχικά ελαφριά, μέτρια και μεγάλη πίεση. Πίεσε τη θηλή, ελέγχοντας για τυχόν έκκριμα ή ογκίδια. Επανάλαβε αυτά τα βήματα και για το αριστερό στήθος.

## ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ

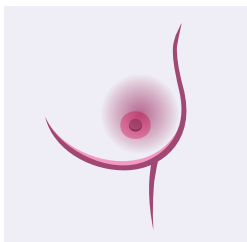
Αν ψηλαφίσεις κάτι, μην φοβηθείς. 8 στα 10 ογκίδια δεν είναι καρκίνοι. Έλεγξέ το με τον γιατρό σου για να είσαι σίγουρη και να νιώσεις ασφαλής. Ακολουθήσε τα παραπάνω βήματα και παρατήρησε για:



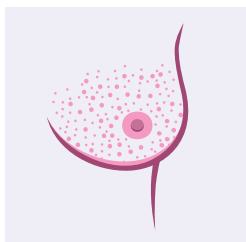
**Ογκίδιο/εξόγκωμα  
στον μαστό**



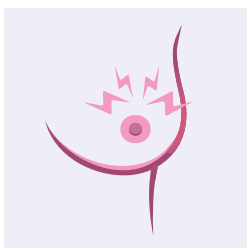
**Εισολκή  
θηλής**



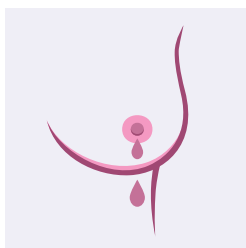
**Μία περιοχή ιδιαίτερα  
ερεθισμένη**



**Δέρμα με σκλήρυνση  
ή λακάκια**



**Επίμονο πόνο ή  
δυσφορία στον μαστό**



**Έκκριμα  
από τη θηλή**

## **ΑΡΚΕΙ Η ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ;**

Η αυτοεξέταση, παρότι εξαιρετικά σημαντική, σε καμία περίπτωση δεν αρκεί και όλες οι ενήλικες γυναίκες θα πρέπει να εξετάζονται από κατάλληλα εκπαιδευμένο ιατρό. Ξεκινώντας από την ηλικία των 20 ετών, θα πρέπει να ελέγχουν τους μαστούς τους κάθε 1 έως 3 χρόνια, ενώ μετά την ηλικία των 40 ετών, η κλινική εξέταση θα πρέπει να γίνεται κάθε χρόνο.

Η μαστογραφία μπορεί να δείξει βλάβες πολύ μικρές, που δεν μπορούν να ψηλαφηθούν. Ο πρώτος μαστογραφικός έλεγχος θα πρέπει να γίνεται σε ηλικία 35-39 ετών, ενώ από την ηλικία των 40 ετών και μετά, θα πρέπει να πραγματοποιείται ο ετήσιος προληπτικός έλεγχος. Οι γυναίκες που έχουν ατομικό ιστορικό ή συγγενή 1ου βαθμού με καρκίνο του μαστού θα πρέπει να εξετάζονται νωρίτερα, ανάλογα με τη σύσταση του γιατρού τους.



**ΕΡΡΙΚΟΣ  
ΝΤΥΝΑΝ**

Hospital Center

**ΕΡΡΙΚΟΣ ΝΤΥΝΑΝ Hospital Center  
ΚΕΝΤΡΟ ΜΑΣΤΟΥ**

Λ. Μεσογείων 107, 115 26 Αθήνα

Τηλέφωνο: 210 6979102, 210 6970000

**e-mail: [breastunit@dunant.gr](mailto:breastunit@dunant.gr)**

**[www.dunant.gr](http://www.dunant.gr)**