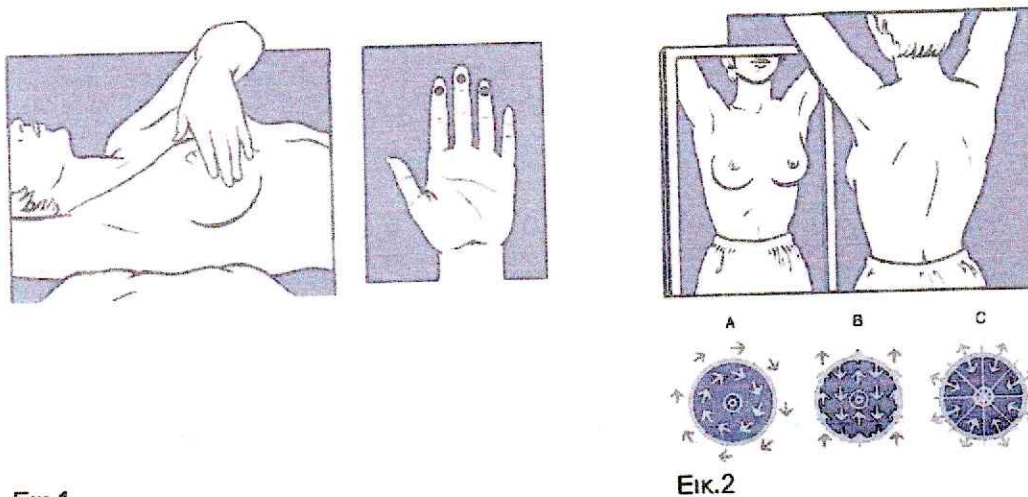


ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΔΙΑΓΝΩΣΟΥΜΕ ΕΓΚΑΙΡΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ;

- 1) **Αυτοεξέταση** μιά φορά τον μήνα.
- 2) **Πρώτη μαστογραφία** στην ηλικία των 35 ετών (αναφοράς) και η δεύτερη στα 40 χρόνια. Από τα 40 έως τα 50 θα πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε ένα με ενάμιση χρόνο και μετά τα 50 κάθε χρόνο..
- 3) **Υπερηχογράφημα** κάθε χρόνο σε οποιαδήποτε ηλικία

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ ΤΩΝ ΜΑΣΤΩΝ;



Εικ.1

Εικ.2

Η αυτοεξέταση των μαστών είναι καλύτερα να γίνεται κάθε μήνα από την 7^η έως την 10^η ημέρα από την έναρξη της περιόδου, στις προεμμηνόπαυσιακές γυναίκες, και μια σταθερή ημερομηνία πχ. κάθε 10 του μηνός, στις μετεμμηνόπαυσιακές γυναίκες.

Η εξέταση πρέπει να γίνεται με την γυναίκα ξαπλωμένη (εικ.1) ή καλύτερα μπροστά από τον καθρέφτη (εικ.2). Εάν θέλουμε να εξετάσουμε τον αριστερό μαστό, σηκώνουμε το αριστερό χέρι πάνω από το κεφάλι μας και με το δεξί χέρι (τρία μεσαία δάκτυλα) ψηλαφούμε τον μαστό από το κέντρο προς την περιφέρεια, κατά την φορά του ρολογιού (εικ.2). Το αντίθετο γίνεται για τον δεξιό μαστό.

Σημασία έχει να διαπιστώσουμε εάν υπάρχει κάποια μεταβολή σε σχέση με την προηγούμενη φορά και ειδικά εάν υπάρχει κάποιο ψηλαφητό ογκίδιο, εκροή αιματηρού εκκρίματος, εισολκή της θηλής, ασυμμετρία των δύο μαστών ή μεταβολή στην υφή του δέρματος.