

BE BREAST AWARE

ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ

Τι σημαίνει να γνωρίζετε το στήθος σας;

Η **πληροφόρηση για το στήθος** συμπεριλαμβάνεται στο γενικότερο πλαίσιο ενημέρωσης για το σώμα. Πρόκειται για μια διαδικασία που σας βοηθά να γνωρίσετε το στήθος σας και να εξοικειωθείτε με την εμφάνισή του. Το να αναγνωρίζετε ανά πάσα στιγμή την αίσθηση του στήθους σας, θα σας βοηθήσει να καταλάβετε τι είναι φυσιολογικό για εσάς.

Μπορείτε να εξοικειωθείτε με τον ιστό του στήθους σας, εξετάζοντας την εμφάνιση και την αίσθηση, με όποιον τρόπο σας ταιριάζει καλύτερα (π.χ. στο μπάνιο, στο ντουζ, όταν ντύνεστε).

Το να **γνωρίζετε το στήθος σας** και να ξέρετε τι είναι φυσιολογικό για εσάς, θα σας βοηθήσει να αντιλαμβάνεστε αμέσως τυχόν αλλαγές από το φυσιολογικό, σε περίπτωση που προκύψουν.

Φροντίστε την κατάσταση της υγείας σας

Το φυσιολογικό στήθος

Πριν από την εμμηνόπαυση, το φυσιολογικό στήθος έχει διαφορετική αίσθηση σε διαφορετικές φάσεις του μήνα. Ο γαλακτοφόρος ιστός του στήθους ενεργοποιείται λίγες ημέρες πριν από την έναρξη της περιόδου. Εκείνο το διάστημα, ορισμένες γυναίκες νιώθουν ότι το στήθος τους είναι ευαίσθητο και ότι υπάρχουν εξογκώματα, ειδικά κοντά στις μασχάλες.

Μετά από μια επέμβαση υστερεκτομής, το στήθος συνήθως εμφανίζει τις ίδιες μηνιαίες διαφορές, μέχρι το διάστημα που θα είχε διακοπεί κανονικά η περίοδός σας.

Μετά την εμμηνόπαυση, η δραστηριότητα των γαλακτοφόρων ιστών σταματά. Το φυσιολογικό στήθος γίνεται μαλακό, λιγότερο σφιχτό και δεν έχει εξογκώματα.

Μάθετε τι είναι φυσιολογικό για εσάς.

Αλλαγές που πρέπει να παρατηρείτε

Εμφάνιση.

Οποιαδήποτε αλλαγή στο περίγραμμα ή στο σχήμα του στήθους, ειδικά εκείνες που γίνονται ορατές κατά την κίνηση του χεριού ή όταν ανασηκώνετε το στήθος σας. Οποιαδήποτε πτυχή ή ρυτίδωση του δέρματος.

Αίσθηση.

Δυσφορία ή πόνος στον ένα μαστό, που είναι διαφορετικός από το φυσιολογικό, ειδικά εάν είναι κάτι πρωτόγνωρο και επιμένει.

Εξογκώματα.

Οποιαδήποτε εξογκώματα, πάχυνση του δέρματος ή ανώμαλα σημεία στον ένα μαστό ή στη μασχάλη, τα οποία διαφέρουν από το αντίστοιχο σημείο του άλλου μαστού ή της μασχάλης. Αυτό είναι πολύ σημαντικό εάν είναι οι ενδείξεις είναι καινούργιες.

Μεταβολή της θηλής.

Εκκρίσεις από τη θηλή, τις οποίες δεν έχετε δει ξανά και δεν είναι γαλακτώδεις. Περιοχές που αιμορραγούν ή υγρές και κοκκινωπές περιοχές, που δεν επουλώνονται εύκολα. Οποιαδήποτε αλλαγή στη θέση της θηλής – έχει εισχωρήσει προς τα μέσα ή έχει αλλάξει η κατεύθυνσή της. Εξάνθημα στη θηλή ή γύρω από αυτήν.

Μάθετε τι να παρατηρείτε και να αισθάνεστε

Τι πρέπει να κάνετε εάν εντοπίσετε κάποια αλλαγή

Υπάρχουν πολλοί λόγοι εμφάνισης αλλαγών στο στήθος. Οι περισσότεροι από αυτούς δεν ενέχουν κίνδυνο, αλλά θα πρέπει να ελέγχετε όλες τις αλλαγές, καθώς υπάρχει μια μικρή πιθανότητα να αποτελούν την πρώτη ένδειξη καρκίνου.

Εάν παρατηρήσετε οποιαδήποτε αλλαγή στο στήθος σας, που δεν είναι φυσιολογική για εσάς, **ενημερώστε αμέσως τον ιατρό σας**. Να θυμάστε ότι δεν σπαταλάτε το χρόνο κανενός. Εάν υπάρχει καρκίνος, όσο πιο έγκαιρα αναφερθεί, τόσο πιο απλή θα είναι η θεραπεία. Αυτό παρέχει ευνοϊκότερες προοπτικές όσον αφορά την ποιότητα ζωής.

Ο καρκίνος του στήθους είναι πολύ σπάνιος σε γυναίκες κάτω των 40 ετών. Η πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου αυξάνεται ανάλογα με την ηλικία.

Να αναφέρετε τυχόν αλλαγές χωρίς καθυστέρηση

Εξέταση μαστού

Εάν είστε 50 ετών και άνω, σας συνιστούμε ιδιαίτερα να αξιοποιήσετε το Πρόγραμμα Εξέτασης Στήθους του Εθνικού Συστήματος Υγείας (National Health Service Breast Screening Programme), το οποίο παρέχει τη δυνατότητα πραγματοποίησης μαστογραφίας κάθε τρία χρόνια. Πρόκειται για ένα είδος ακτινογραφίας που μπορεί να εντοπίσει τις αλλαγές στο μαστό σε πολύ αρχικό στάδιο. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το Πρόγραμμα Εξέτασης Μαστού, απευθυνθείτε στον ιατρό σας.

Η μαστογραφία ρουτίνας δεν πραγματοποιείται σε γυναίκες κάτω των 50 ετών, καθώς δεν έχει αποδειχτεί ότι παρέχει οφέλη. Εάν υπάρχει οποιαδήποτε αιτία ανησυχίας για το στήθος σας, απευθυνθείτε στον ιατρό σας.

Πληροφόρηση για το στήθος

Ο κώδικας των πέντε σημείων

- Μάθετε τι είναι φυσιολογικό για εσάς.
- Κοιτάξτε και αισθανθείτε.
- Μάθετε ποιες αλλαγές πρέπει να παρατηρείτε.
- Να αναφέρετε τυχόν μεταβολές χωρίς καθυστέρηση.
- Να υποβάλλεστε σε εξέταση μαστού εάν είστε 50 ετών και άνω.

© Πνευματικά δικαιώματα: Βρετανική κυβέρνηση 2006
277238 1 πένα Οκτώβριος 2006
Δημιουργήθηκε από την COI για το Υπουργείο Υγείας
Τελευταία αναθεώρηση: Οκτώβριος 2006

Εάν επιθυμείτε επιπλέον αντίγραφα αυτού του φυλλαδίου, σημειώστε *277238/Be breast aware* και επικοινωνήστε:

DH Publications Orderline,
Ηλ. ταχυδρομείο: dh@prolog.uk.com
PO Box 777, London SE1 6XH
Τηλ.: 08071 555 455
Φαξ: 01623 724524

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/