

ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ ΜΑΣΤΟΥ

Γιατί πρέπει να κάνω την αυτοεξέταση ;

- ◆ Είναι μια διαδικασία απλή και εύκολη.
- ◆ Όσο συχνότερα γίνεται τόσο πιο γρήγορα θα γνωρίσεις πώς είναι κανονικά οι μαστοί σου και θα μπορείς να αντιληφθείς και την πιο μικρή αλλαγή.
- ◆ Με την αυτοεξέταση, κάθε μήνα, μπορείς να σώσεις το μαστό και τη ζωή σου. Αν ψηλαφίσεις κάτι μη φοβηθείς. Όλοι οι όγκοι δεν είναι καρκίνοι. Έλεγξε το όμως για να είσαι σίγουρη και ασφαλής.

Πότε ;

- ◆ Ο καλύτερος χρόνος είναι λίγες μέρες μετά την περίοδο.
- ◆ Αν δεν έχεις περίοδο όρισε μια συγκεκριμένη ημέρα κάθε μήνα.

Για την υγεία σου

- ◆ Κάνε την αυτοεξέταση των μαστών σου κάθε μήνα.
- ◆ Δες το γιατρό σου μία φορά τον χρόνο.
- ◆ Αν είσαι πάνω από 40 χρόνων καλό είναι να κάνεις μία μαστογραφία σε συνεργασία με το γιατρό σου.

Η αυτοεξέταση μαστού αποτελεί συμπληρωματική εξέταση και δεν πρέπει να αντικαθιστά τον τακτικό προληπτικό έλεγχο (κλινική εξέταση, μαστογραφία).



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

3ης Σεπτεμβρίου 59, 104 33 Αθήνα
Τηλ: 210 41 80 006, 210 88 15 444
Φαξ: 210 41 80 016
E-mail: breastca@otenet.gr
url: www.almazois.gr

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΣΤΗΡΙΞΗΣ 210 8253253

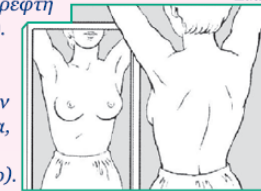
ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ
ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΗΣ

AMGEN

ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ ΜΑΣΤΟΥ ΜΑΘΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

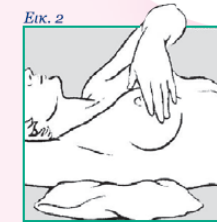
Πώς ;

- ◆ Στάσου μπροστά στον καθρέφτη με τα χέρια ανάταση (εικ. 1).



- ◆ Δες αν υπάρχουν αλλαγές στην εμφάνιση των μαστών σου (σκλήρυνση στο δέρμα, τράβηγμα του δέρματος ή της θηλής ή στιδήποτε άλλο).

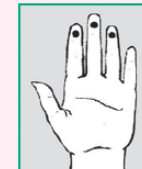
- ◆ Ξάπλωσε στο κρεβάτι και τοποθέτησε ένα μαξιλάρι κάτω από την αριστερή σου ωμοπλάτη. Βάλε το αριστερό σου χέρι κάτω από το κεφάλι σου (εικ. 2).



- ◆ Με ενωμένα τα δάκτυλα του δεξιού χεριού εξέτασε όλη την έκταση του αριστερού μαστού. Άρχισε με κυκλικές κινήσεις, από την περιφέρεια και προχώρησε σταδιακά σε μικρότερους κύκλους ώσπου να φτάσεις στη θηλή. Πίεσε τη θηλή να δεις αν βγάζει κάποιο έκκριμα.

- ◆ Επανάλαβε την εξέταση με τον ίδιο τρόπο και για τον άλλο μαστό.

- ◆ Αν βρεις κάποια αλλαγή από τον περασμένο μήνα ζήτησε από το γιατρό σου να την εκτιμήσει.



Ακόμη

- ◆ Κράτα σταθερό τον τρόπο ψηλάφησης που διάλεξες, για να είσαι σίγουρη ότι εξέτασες όλη την περιοχή του μαστού και να θυμάσαι από φορά σε φορά πώς είναι ο μαστός σου.