ΠΡΟΛΗΨΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

...δεν παίζουμε!

άλμα ζωής

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

Όλα όσα χρειάζεται να γνωρίζεις

Επιστημονική Επιμέλεια:

Χρήστος Μαρκόπουλος, *Αναπλ. Καθηγητής Χειρουργικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών*

για τον καρκίνο του μαστού

Δεδομένα για τον καρκίνο του μαστού παγκοσμίως[1]

- Ο καρκίνος του μαστού αποτελεί **τη συχνότερη μορφή καρκίνου** των γυναικών και είναι η **2η αιτία θανάτου** των γυναικών από καρκίνο, μετά τον καρκίνο του πνεύμονος παγκοσμίως
- Κάθε χρόνο πάνω από **1,3 εκατομμύρια γυναίκες παγκοσμίως** αναμένεται να διαγνωστούν με καρκίνο του μαστού
- Κάθε χρόνο **περισσότερες από 465.000 γυναίκες** παγκοσμίως χάνουν τη ζωή τους από την ασθένεια

Δεδομένα για τον καρκίνο του μαστού στην Ελλάδα[2]

- Στη χώρα μας οι γιατροί εντοπίζουν **4.500 νέα περιστατικά** κάθε χρόνο
- Υπολογίζεται ότι **1 στις 11 Ευρωπαίες** θα νοσήσει με καρκίνο του μαστού σε κάποια φάση της ζωής της
- το ποσοστό **πρώιμης διάγνωσης της ασθένειας στην Ελλάδα** είναι εξαιρετικά χαμηλό σε αντίθεση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες που φθάνει έως και το 60%

Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη καρκίνου του μαστού[3];

Όταν λέμε ότι μία γυναίκα κινδυνεύει περισσότερο να εμφανίσει καρκίνο του μαστού, αυτό σημαίνει ότι πιθανόν να έχει κάποιο παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη της νόσου.

Θα πρέπει όμως να σημειωθεί ότι οι παράγοντες κινδύνου δεν προβλέπουν με βεβαιότητα, αν μία γυναίκα θα αναπτύξει καρκίνο του μαστού.

Ηλικία Όσο μεγαλώνει μία γυναίκα, αυξάνεται και ο κίνδυνος να αναπτύξει καρκίνο του μαστού. Η πλειονότητα των περιστατικών αφορά γυναίκες άνω των 50 ετών.

Κληρονομικότητα Αφορά μικρό αριθμό γυναικών που έχουν στο γενετικό τους υλικό μια αλλοίωση (μετάλλαξη) στα γονίδια BRCA1 και BRCA2.

Οικογενειακό ιστορικό Όταν μία ή περισσότερες συγγενείς πρώτου βαθμού έχουν ήδη αναπτύξει καρκίνο του μαστού (η μητέρα σας, η κόρη σας και η αδελφή σας).

Μη τεκνοποίηση ή πρώτος τοκετός σε μεγάλη ηλικία (μετά την ηλικία των 35 ετών).

Πρώιμη έναρξη εμμηνορρυσίας (πριν από την ηλικία των 12 ετών).

Καθυστερημένη έναρξη εμμηνόπαυσης (μετά την ηλικία των 55 ετών).

Παχυσαρκία (μετά την εμμηνόπαυση).

Προηγούμενο ιστορικό καρκίνου του μαστού (αυξημένος κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου και στον άλλο μαστό).

Σημαντική έκθεση του στήθους σε **ακτινοβολία.**

Προηγούμενος **καρκίνος της μήτρας ή των ωοθηκών.**

Άτυπη υπερπλασία των κυττάρων του αδένα του μαστού ή άλλη προ-κακοήθης κατάσταση που βρέθηκε σε βιοψία του μαστού.

Ιστορικό με πολλαπλές βιοψίες του μαστού. Η αναγκαιότητα πολλών βιοψιών υποδηλώνει έμμεσα ένα μαστό με αρκετές ύποπτες αλλοιώσεις.

Άλλοι πιθανοί επιβαρυντικοί παράγοντες κινδύνου μπορεί να είναι η κατανάλωση **αλκοόλ,** η λήψη **αντισυλληπτικών** δισκίων και η **μακροχρόνια λήψη οιστρογόνων** (ορμονική υποκατάσταση) μετά την εμμηνόπαυση.

Τι αλλαγές πρέπει να προσέξω στο στήθος μου[4];

Η πιο συνηθισμένη ένδειξη καρκίνου μαστού είναι μια σκληρή μάζα ή ένας όγκος που δεν υπήρχε παλιότερα και εμφανίσθηκε στον ένα μόνο μαστό

Άλλα σημεία και συμπτώματα είναι:

- Πρήξιμο μέρους ή όλου του μαστού
- Πρήξιμο ή σκληρία της μασχάλης
- Ερεθισμός (κοκκίνισμα) του δέρματος που καλύπτει το μαστό
- Εισολκή (τράβηγμα) σε ένα σημείο του δέρματος
- Πόνος στη θηλή ή εισολκή της θηλής (η θηλή γυρίζει προς τα μέσα)
- Ερεθισμός της περιοχής της θηλής σαν έκζεμα (εξέλκωση)
- Αλλαγή στο χρώμα του δέρματος
- Υγρό από τη θηλή (έκκριμα)

Μπορεί ο καρκίνος του μαστού να προληφθεί;

Δεν υπάρχει κάποιος σίγουρος τρόπος να εμποδίσουμε την ανάπτυξη του καρκίνου του μαστού. Υπάρχουν ωστόσο πράγματα που κάθε γυναίκα μπορεί να κάνει, ώστε να μειώσει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού ή να τον εντοπίσει σε ένα αρχικό στάδιο, οπότε μπορεί να υπάρχει και πλήρης ίαση.

- Η τροποποίηση του τρόπου ζωής (πχ. υγιεινή διατροφή, σωματική άσκηση και αποφυγή παχυσαρκίας, τεκνοποίηση σε νέα ηλικία, αποφυγή της έκθεσης σε άσκοπη ακτινοβολία, αποφυγή της χρήσης ορμονών κλπ.) μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού.
- Η τήρηση των κανόνων προληπτικού ελέγχου με τακτική κλινική εξέταση των μαστών από ειδικό γιατρό και ετήσια μαστογραφία μπορεί να οδηγήσει στην έγκαιρη διάγνωση ενός πρώιμου, μικρού μεγέθους καρκίνου ή ακόμη και προκαρκινικών αλλοιώσεων που φαίνονται μόνο στη μαστογραφία. Οι περιπτώσεις αυτές αντιμετωπίζονται με εξαιρετική επιτυχία.

Τρία βήματα που μπορεί να σας βοηθήσουν να μειώσετε γενικά τον κίνδυνο για εμφάνιση καρκίνου[5]

1. Φροντίστε να τρέφεστε υγιεινά

2. Διατηρείστε το σωματικό σας βάρος μέσα σε φυσιολογικά όρια.

Ο στόχος για το σωματικό σας βάρος πρέπει να επικεντρώνεται σε δύο σημεία:

1. διακύμανση Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) από 18,5 έως 25
   (ΔΜΣ = βάρος σε κιλά / ύψος σε μέτρα στο τετράγωνο)
2. περιφέρεια μέσης
   < 80 εκατοστά για τις γυναίκες και
   < 94 εκατοστά για τους άνδρες.

3. Ασκηθείτε συστηματικά

Τι μπορώ να κάνω;

Κανένας δεν γνωρίζει τι ακριβώς προκαλεί τον καρκίνο του μαστού. Αυτό όμως που γνωρίζουμε είναι ότι, αν ο καρκίνος του μαστού διαγνωστεί έγκαιρα, τότε υπάρχουν περισσότερες θεραπευτικές επιλογές και καλύτερη πρόγνωση.

Να τι μπορείς να κάνεις:

1. Μάθε για τον προσωπικό σου κίνδυνο

- Μίλησε με την οικογένειά σου, για να μάθεις το οικογενειακό ιατρικό ιστορικό
- Μίλησε με τον γιατρό σου για τον προσωπικό σου κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού

2. Βάλε τον προληπτικό έλεγχο στη ζωή σου

- Ρώτησε τον γιατρό σου ποιες διαγνωστικές εξετάσεις είναι πιο κατάλληλες για σένα, αν ανήκεις σε ομάδα υψηλού κινδύνου. Ρώτησε κατά πόσο χρειάζεται να κάνεις μαστογραφία ή κάποια άλλη διαγνωστική εξέταση, πριν την ηλικία των 40 ετών
- Ξεκινώντας από την ηλικία τον 20 ετών κάνε κλινική εξέταση μαστών κάθε 3 χρόνια και κάθε χρόνο μετά τα 40
- Κάνε μια μαστογραφία κάθε χρόνο ξεκινώντας από την ηλικία των 40 ετών
- Κάνε την πρώτη μαστογραφία «αναφοράς» στην ηλικία των 35-40 ετών

3. Μάθε το σώμα σου

- Επισκέψου αμέσως τον γιατρό σου, αν παρατηρήσεις κάποια από αυτές τις αλλαγές στο στήθος σου:

  Όγκο ή σκληρία
  Πρήξιμο ή κοκκινίλα
  Αλλαγή στο μέγεθος & το σχήμα του μαστού
  Ερεθισμός της θηλής
  Εισολκή (γυρίζει προ τα μέσα) της θηλής
  Έκκριμα (υγρό) από τη θηλή που ξεκινά ξαφνικά
  Νέος πόνος σε κάποιο σημείο που επιμένει

4. Κάνε Υγιεινές Επιλογές

- Διατήρησε ένα υγιές σωματικό βάρος
- Βάλε την άσκηση στη καθημερινότητά σου
- Μετρίασε την κατανάλωση αλκοόλ

Συχνές ερωτήσεις

Η μητέρα μου είχε καρκίνο μαστού πριν από λίγα χρόνια. Αυτό σημαίνει ότι θα νοσήσω κι εγώ;

Δε γνωρίζουμε τις αιτίες που προκαλούν την ανάπτυξη καρκίνου του μαστού. Ωστόσο, οι περισσότερες γυναίκες που νοσούν από την ασθένεια δεν έχουν οικογενειακό ιστορικό καρκίνου. Αν κάποιος από την οικογένειά σας είχε ή έχει καρκίνο του μαστού ή ανησυχείτε για τον κίνδυνο εμφάνισης, μιλήστε με τον γιατρό σας. Μάθετε για τις επιλογές που έχετε και ρωτήστε πότε πρέπει να ξεκινήσετε να κάνετε μαστογραφία.

Προς το παρόν παίρνω αντισυλληπτικά χάπια. Αυξάνουν τα αντισυλληπτικά τις πιθανότητες να εμφανίσω καρκίνο του μαστού;

Αν παίρνετε αντισυλληπτικά ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του μαστού είναι ελαφρώς αυξημένος. Ωστόσο, ο αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης της ασθένειας, μειώνεται μετά την διακοπή της θεραπείας των αντισυλληπτικών. Μετά από την πάροδο 10 ετών ο κίνδυνος επανέρχεται σε φυσιολογικά επίπεδα.

Η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού;

Μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού.

Οι μαστοί μου είναι ευαίσθητοι και πονάνε συγκεκριμένες ημέρες τον μήνα. Αυτό αυξάνει την πιθανότητα να εμφανίσω καρκίνο του μαστού;

Οι αλλαγές στην υφή των μαστών που συνοδεύονται από ευαισθησία ή πόνο συγκεκριμένες ημέρες του μήνα και υποχωρούν μετά την έμμηνο ρύση δεν αποτελούν «σημάδι» καρκίνου. Αυτές οι αλλαγές είναι συχνές, και δεν αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού.

Εξοικειωθείτε με την εμφάνιση και την σύσταση των μαστών σας. Αν παρατηρήσετε οποιαδήποτε αλλαγή, επισκεφθείτε αμέσως τον γιατρό σας. Μη φοβόσαστε να πάτε στο γιατρό σας: τις περισσότερες φορές δεν πρόκειται για καρκίνο!

Τι είναι η μαστογραφία;

Η μαστογραφία είναι η ακτινολογική απεικόνιση των μαστών. Είναι η καταλληλότερη εξέταση που υπάρχει για την έγκαιρη διάγνωση καρκίνου του μαστού. Μπορεί να εντοπίσει τον καρκίνο σε αρχική μορφή, όταν το μέγεθος του όγκου είναι ακόμη μικρό, όπου δεν υπάρχει κανένα απολύτως κλινικό σύμπτωμα. Ακόμη η εξέταση ανιχνεύει τις μικροαποτιτανώσεις ή τυχόν αλλαγές του δέρματος, ευρύματα που μπορούν να υποδηλώνουν την ανάπτυξη κακοήθειας. Η μαστογραφία είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στη διάγνωση του καρκίνου, αλλά έχει καλύτερα αποτέλεσματα όταν συνδυάζεται με την κλινική εξέταση. Ο γιατρός σας θα σας συμβουλεύσει εάν στη περίπτωσή σας χρειάζεται επιπλέον υπερηχογράφημα ή μαγνητική μαστογραφία.

Είναι επώδυνη;

Για την διεξαγωγή της μαστογραφίας ο τεχνολόγος που κάνει την εξέταση πρέπει να πιέσει τους μαστούς. Για το λόγο αυτό είναι πιθανό να νιώσετε έναν ήπιο πόνο που όμως διαρκεί για ελάχιστα δευτερόλεπτα.

Αναφορές

1. American Cancer Society: Cancer Facts & Figures 2009. www.cancer.org
2. Χρήστος Ι. Μαρκόπουλος. Επιδημιολογία: «Παθήσεις του Μαστού», Τόμος ΙΙ, σελ. 47-50. Ιατρικές Εκδόσεις Π. Πασχαλίδη, Αθήνα 2008.
3. Χρήστος Ι. Μαρκόπουλος. Παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη καρκίνου του μαστού: Πάνω Απ' όλα Γυναίκα: Οδηγός για τον Καρκίνο του Μαστού, σελ. 26-30. Πανελλήνιος Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» 2008©. Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ
4. National Cancer Institute: What you need to know about breast cancer™. www.cancer.gov
5. Κωνσταντίνος Ξένος. Διατροφή και Άσκηση: Πάνω Απ' όλα Γυναίκα: Οδηγός για τον Καρκίνο του Μαστού, σελ. 39-43. Πανελλήνιος Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» 2008©. Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ

Το παρόν έντυπο δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος «ενημέρωσης για τον καρκίνο του μαστού σε χώρους εργασίας» που υλοποιείται από τα καθαρά έσοδα του 4ου αγώνα δρόμου/περιπάτου Greece Race for the Cure® 2012

Πανελλήνιος Σύλλογος Γυναικών
με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής»
3ης Σεπτεμβρίου 59, 104 33 Αθήνα
Τηλ. 210 41 800 06, 210 88 15 444
Φαξ. 210 41 800 16
E-mail: breastca@otenet.gr
Url: www.almazois.gr

Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού
«Άλμα Ζωής» Νομού Αχαΐας
Γούναρη 37, 26221 Πάτρα
Τηλ./Φαξ. 2610 22 22 74
E-mail: breastcapatras@yahoo.com
Url: www.almazoispatras.gr

Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού
«Άλμα Ζωής» Νομού Θεσσαλονίκης
Γρηγορίου Παλαμά 15, 54622 Θεσσαλονίκη
Τηλ. 2310 28 51 81
Φαξ. 2310 28 51 83
E-mail: info@almazoisthes.gr
Url: www.almazoisthes.gr

Τηλεφωνική Γραμμή Στήριξης

210 8 253 253

www.almazois.gr

www.facebook.com/almazois **www.twitter.com/almazois**