

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

μήνας πρόληψης
& ενημέρωσης
για τον καρκίνο
του μαστού



ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

7^Η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, **περισσότερες από 1.600.000 γυναίκες το χρόνο** διαγιγνώσκονται με καρκίνο του μαστού.

Ο καρκίνος του μαστού στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα αναφέρονται **6.000 περίπου νέες περιπτώσεις το χρόνο**, ενώ υπολογίζεται ότι **1 στις 8 γυναίκες** παγκοσμίως θα παρουσιάσει καρκίνο του μαστού σε κάποια φάση της ζωής της. Ο καρκίνος του μαστού αποτελεί την **πρώτη αιτία θανάτου καρκίνου στις γυναίκες**.

Ο καρκίνος του μαστού στην Ευρώπη

Στην Ευρώπη, περισσότερες από **450.000 γυναίκες** εμφανίζουν καρκίνο μαστού. Περίπου **140.000 χάνουν τη ζωή τους** λόγω της ασθένειας.

Ο καρκίνος μαστού στις ΗΠΑ

Στις ΗΠΑ το 2004 οι νέες περιπτώσεις καρκίνου του μαστού στις γυναίκες ήταν **217.000 περίπου**. Σήμερα, στη χώρα αυτή ζουν **περισσότερες από δύο εκατομμύρια γυναίκες** με καρκίνο του μαστού

6+1 παράγοντες κινδύνου

- 1.Ηλικία:** Όσο μεγαλύτερη η ηλικία τόσο πιο αυξημένος ο κίνδυνος καρκίνου του μαστού.
- 2.Φύλο:** Ο καρκίνος του μαστού είναι κυρίως **γυναικεία υπόθεση**.
- 3.Οικογενειακό ιστορικό:** Ο κίνδυνος είναι διπλάσιος για μια γυναίκα, όταν υπάρχει **συγγενής** πρώτου βαθμού που έχει νοσήσει.
- 4.Ιστορικό καρκίνου:** Όταν μια γυναίκα έχει ήδη εμφανίσει καρκίνο μαστού, έχει μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσει **καρκίνο** και στον άλλο μαστό.
- 5.Γενετική:** Κληρονομικές **μεταλλάξεις** στα γονίδια **BRCA1** ή **BRCA2** μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τον καρκίνο του μαστού.
- 6.Παχυσαρκία:** Η **παχυσαρκία** είναι «ύποπτη» για την εμφάνιση καρκίνου του μαστού αφού αυξάνονται τα επίπεδα των **οιστρογόνων**.
- 7.Έμμηνος ρύση:** Αν η **περίοδος** ξεκινήσει σε πολύ μικρή ηλικία ή αν η **εμμηνόπαυση** συμβεί πολύ καθυστερημένα.



ΔΕΝ ΞΕΧΝΩ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ

- **Υγιεινή διατροφή**
- **Άσκηση**
- **Αποφυγή μακροπρόθεσμων ορμονοθεραπειών**
- **Θηλασμός**
- **Αυτοεξέταση κάθε μήνα στην 7^η με 10^η ημέρα του κύκλου**
- **Μαστογραφία αναφοράς πριν από τα 40 έτη & κλινική εξέταση περιοδικά**
- **Υπέρηχος μαστών**
- **MRI μαστών (όπου κρίνεται απαραίτητο)**

7+1 ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΧΤΥΠΟΥΝ «ΚΑΜΠΑΝΑΚΙ»

1. Όζος στον μαστό
2. Αλλαγή στο μέγεθος ή στο σχήμα του μαστού
3. Πτύχωση του δέρματος ή πάχυνση στον ιστό του μαστού
4. Θηλή που έχει γυρίσει προς τα μέσα (ανεστραμμένη)
5. Εξάνθημα (που μοιάζει με έκζεμα) στη θηλή
6. Έκκριμα από τη θηλή
7. Διόγκωση ενός λεμφαδένα στη μασχάλη
8. Πόνος ή δυσφορία στον μαστό που δεν φεύγει