



ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ
ΚΑΘΕ ΛΕΠΤΟ ΜΕΤΡΑΕΙ

Η Δύναμη της Πρόληψης, Νίκη της Ζωής





Η **ΑΕΛΙΑ** είναι μία αστική μη κερδοσκοπική οργάνωση στη Θεσσαλονίκη, που δημιουργήθηκε για να βοηθήσει στην εκστρατεία κατά του καρκίνου του μαστού και τους νοσούντες.

Οι στόχοι της ΑΕΛΙΑ είναι:

- ❖ Η υπεύθυνη ενημέρωση του κοινού για όλα τα θέματα που σχετίζονται με την πρόληψη, τις δυνατότητες θεραπείας και αποκατάστασης στον καρκίνο του μαστού.
- ❖ Η οικονομική υποστήριξη γυναικών με καρκίνο του μαστού που ανήκουν σε οικονομικά ευπαθείς ομάδες, χρειάζονται θεραπεία, ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, χειρουργική επέμβαση μαστεκτομής ή αποκατάστασης μετά από μαστεκτομή, και δεν έχουν επαρκή πρόσβαση σε εξειδικευμένες ιατρικές υπηρεσίες.
- ❖ Η ανάπτυξη της ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΠΕΡΟΥΚΑΣ που δημιούργησε και λειτουργεί η ΑΕΛΙΑ, προσφέροντας δωρεάν περούκες σε όλη την Ελλάδα σε γυναίκες που νοσούν και δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα απόκτησης δικής τους περούκας.
- ❖ Η ψυχοκοινωνική υποστήριξη ασθενών για την καλύτερη αντιμετώπιση της ασθένειας και τη συνέχιση μιας φυσιολογικής ζωής μετά από χειρουργικές επεμβάσεις.
- ❖ Η υποστήριξη νέων γιατρών που θέλουν να εξειδικευτούν στην αντιμετώπιση της ασθένειας σε αναγνωρισμένα διεθνή κέντρα και να προσφέρουν τις γνώσεις τους στην ελληνική κοινωνία.

Η ΑΕΛΙΑ έχει εθελοντές και μέλη (νοσήσαντες και μη) που είναι γιατροί, επιστήμονες και ενεργοί πολίτες που αγωνίζονται για έναν κόσμο με ίσες ευκαιρίες σε θεραπείες και φυσιολογική ζωή των νοσούντων από τον καρκίνο του μαστού. Ένα κόσμο, που χάρη στην πρόληψη, δεν θα χάνεται κανένας ασθενής από καρκίνο του μαστού.



ΑΕΛΙΑ Αγάπη, Ελπίδα, Λύσεις για Ίαση και Αποκατάσταση
Κτίριο Θέρμη αρ. 2, 9^ο κλμ Θεσ/νίκης - Θέρμης, ΤΘ Δ8129
TK 57001 - Θεσ/νίκη **Τηλ.:** 2310 471090
E-mail contact@aelia.org.gr, www.aelia.org.gr
facebook [@www.aelia.org.gr](https://www.facebook.com/www.aelia.org.gr), www.instagram.com/aelia.org.gr,
ttwitter [.com//AeliaOrgGr](https://twitter.com/AeliaOrgGr)

Ο καρκίνος του μαστού είναι η «νόσος της εποχής μας». Μία στις οκτώ γυναίκες σύμφωνα με τα τελευταία στατιστικά δεδομένα θα νοσήσει κατά τη διάρκεια της ζωής της. Η πρόοδος της ιατρικής και η εξέλιξη των διαγνωστικών μεθόδων, παρέχουν ένα ισχυρό όπλο στη μάχη με τη «μάστιγα» αυτή:

Η έγκαιρη διάγνωση ενός πρώιμου καρκίνου μπορεί να εξασφαλίσει αποτελεσματική θεραπεία. Αρκεί να γίνει κατανοητό ότι κάθε λεπτό μετράει.

...Και με σύμμαχο το χρόνο, μπορούμε να νικήσουμε τον καρκίνο!

Γιατί η δύναμη της πρόληψης μεταφράζεται σε νίκη της ζωής.



1. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Η γενεσιουργός αιτία του καρκίνου είναι δύσκολο να διευκρινιστεί. Οι θεωρίες πολλές, και η ερευνητική προσπάθεια των ειδικών συνεχίζεται. Γνωρίζουμε όμως «παράγοντες κινδύνου» που προδιαθέτουν στην εμφάνιση της νόσου και που θέλουμε να γνωρίσετε και εσείς.

Ηλικία: Ο κίνδυνος εμφάνισης αυξάνεται με την πάροδο της ηλικίας, καθώς τα περισσότερα κρούσματα εμφανίζονται σε γυναίκες 50 ετών και άνω που έχουν μπει στο στάδιο της εμμηνόπαυσης.

Κληρονομικότητα: Γυναίκες που έχουν οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του μαστού ή των ωοθηκών συστήνεται να κάνουν γονιδιακό έλεγχο καθώς τα γονίδια BRCA1 και BRCA2, αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου.

Έμμηνος ρύση: Πρώιμη εμμηνόρροια (κάτω των 12 ετών) ή /και όψιμη εμμηνόπαυση (άνω των 55 ετών).

Μακροχρόνια λήψη ορμονών: Θεραπείες ορμονικής υποκατάστασης κατά την εμμηνόπαυση ή λήψη αντισυλληπτικών χαπιών.

Πρώτη κυφορία όταν γίνεται σε ηλικία άνω των 35 ετών

Παχυσαρκία

Κακή διατροφή

Καθιστική ζωή

Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ

Πυκνότητα των μαστών: Γυναίκες με πυκνούς μαστούς έχουν περίπου διπλάσιο κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού από τις υπόλοιπες γυναίκες.

Εκτεταμένη έκθεση σε ακτινοβολία



2. ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΠΡΟΛΗΨΗ

Αυτοεξέταση, ψηλάφηση από ειδικό και τακτικός έλεγχος

Η έννοια της πρόληψης περιλαμβάνει συστηματική αυτοεξέταση και τακτικές εξετάσεις (μαστογραφία, υπερηχογράφημα και ψηλάφηση από ειδικό).

ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ

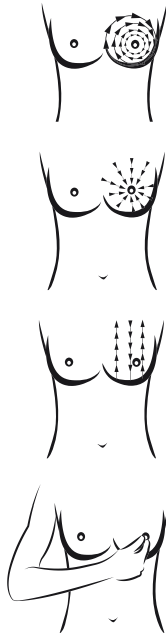
Συστήνεται να γίνεται κάθε μήνα, λίγες μέρες μετά την λήξη της έμμηνου ρύσεως. Οι γυναίκες με οριστική διακοπή της εμμηνόρρυσιας θα πρέπει να επαναλαμβάνουν την εξέταση κάθε μήνα σε σταθερή ημερομηνία.

Βήμα 1 Σταθείτε μπροστά από έναν καθρέφτη, έχοντας τους ώμους και την πλάτη σε ευθεία θέση και τα χέρια στους γοφούς (εικόνα 1). Παρατηρήστε πιθανές αλλοιώσεις όπως περιγράφονται στην εικόνα 3.

Βήμα 2 Σηκώστε τα χέρια πάνω από το κεφάλι (εικόνα 1) και επαναλάβετε τον έλεγχο που περιγράφεται στο Βήμα 1.

Βήμα 3 Ξαπλώστε και χρησιμοποιήστε το δεξί χέρι για να ψηλαφίσετε τον αριστερό μαστό, και μετά το αριστερό χέρι για να ψηλαφίσετε το δεξί μαστό (εικόνα 1). Με τα δάχτυλά ενωμένα και επίπεδα, συνεχίστε την ψηλάφηση με σταθερή πίεση, σε ολόκληρο το μαστό από πάνω προς τα κάτω, από τη μία πλευρά στην άλλη, από την κλείδα έως και το πάνω μέρος της κοιλιάς, και από τη μασχάλη έως το σημείο διαχωρισμού των δύο μαστών (με κινήσεις όπως υποδεικνύονται στην εικόνα 2).

Βήμα 4 Επαναλάβετε το βήμα 3 σε όρθια ή καθιστή θέση, και ψηλαφίστε το μαστό με επανάληψη των ίδιων κινήσεων. Οποιαδήποτε αλλοίωση παρατηρήσετε κατά την ψηλάφηση του μαστού, δεν αποτελεί ένδειξη καρκίνου, ωστόσο, θα πρέπει να συμβουλευτείτε ένα γιατρό άμεσα.



Εικόνα 2



Εικόνα 1



Αλλαγές στην υφή του δέρματος, όπως ρυτίδες ή ζάρες



Ορατή μάζα ή σχηματισμός ή εξόγκωμα



Εκροή αίματος



Εκροή υγρού

Εικόνα 3



Αλλοίωση του χρώματος



Ερυθρότητα ή εξάνθημα στο δέρμα γύρω ή και πάνω από τη θηλή



Ορατή μάζα ή σχηματισμός ή εξόγκωμα στην περιοχή της μασχάλης



Αναστροφή ή αλλαγή κατεύθυνσης της θηλής



ΤΑΚΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Μαστογραφία Αποτελεί την πιο διαδεδομένη απεικονιστική εξέταση του μαστού που καταγράφει αλλοιώσεις του παρεγχύματος του μαστού όπως όγκους (που μπορεί να είναι καλοήθεις ή κακοήθεις). Η μαστογραφία μπορεί να ανιχνεύσει κακοήθη όγκο έως και δύο χρόνια προτού γίνει αντιληπτός με την ψηλάφηση, την εκδήλωση συμπτωμάτων ή ενοχλήσεων. Συστήνεται να γίνεται μία φορά το χρόνο, προληπτικά, σε γυναίκες 40 ετών και άνω. Σε μερικές χώρες, η σύσταση σε υγιείς γυναίκες είναι ανά δύο χρόνια εφόσον συνδυάζεται με υπερηχογράφημα και κλινική εξέταση. Σε περίπτωση που υπάρχει οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του μαστού, η μαστογραφία συνιστάται να ξεκινά μία δεκαετία νωρίτερα από την ηλικία εμφάνισης της νόσου στο συγγενή (αν αυτό αντιστοιχεί σε ηλικία μικρότερη των 40 ετών).

Επίσης, η μαστογραφία πραγματοποιείται σε γυναίκες που εμφανίζουν εκκρίσεις από τη θηλή, πόνο ή ψηλάφηση εξογκώματος στο μαστό. Η ολοκληρωμένη εκτίμηση των αποτελεσμάτων της μαστογραφίας γίνεται από τον ακτινολόγο του διαγνωστικού κέντρου αλλά και από μαστολόγο ή γυναικολόγο που είναι ειδικευμένος στο μαστό.

Υπερηχογράφημα Μαστού Κερδίζει ολοένα έδαφος στην προληπτική αλλά και διαγνωστική εξέταση της γυναίκας. Κυστικές ή συμπαγείς βλάβες μπορούν να εντοπιστούν, και εστίες μη ανιχνεύσιμες με τη μαστογραφία, μπορούν να γίνουν ορατές με τον υπέρηχο. Είναι απαραίτητο συμπλήρωμα του προληπτικού ελέγχου και σε συνδυασμό με την ψηλάφηση από ειδικό, δίνει μία ολοκληρωμένη εικόνα του μαστού.

Δεν επιβαρύνει τον οργανισμό με ακτινοβολία, οπότε είναι δυνατή η επανάληψη της εξέτασης όσες φορές χρειαστεί, ακόμη και κατά την κύηση.



3. ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Διατηρήστε το βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα: Η παχυσαρκία αποτελεί έναν ισχυρό παράγοντα κινδύνου για τον καρκίνο του μαστού. Είναι σημαντικό να χάσετε ή να διατηρήσετε ένα υγιές βάρος εφαρμόζοντας μια διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες και χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, (10%-20% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης) σε συνδυασμό με καθημερινή άσκηση.

Φροντίστε τη διατροφή σας: Σύμφωνα με μελέτες, γυναίκες που ακολουθούν τις αρχές της μεσογειακής διατροφής εμφανίζουν μειωμένο κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου του μαστού. Η μεσογειακή διατροφή βασίζεται κυρίως στην κατανάλωση τροφίμων φυτικής προέλευσης, όπως φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, όσπρια και ξηρούς καρπούς, καθώς επίσης και στην κατανάλωση ψαριών και υγιεινών λιπαρών, όπως το ελαιόλαδο.

α. Εφαρμόστε μια διατροφή βασισμένη σε φυτικά τρόφιμα: Οι φυτικές τροφές είναι πλούσιες πηγές ινών και αντιοξειδωτικών, οι οποίες έχουν αποδειχθεί ότι μειώνουν τον κίνδυνο καρκίνου και μας προστατεύουν από πολλά χρόνια νοσήματα όπως ο διαβήτης και οι καρδιαγγειακές παθήσεις. Επιλέξτε δημητριακά ολικής αλέσεως, όσπρια καθώς και άφθονα φρούτα και λαχανικά (5-9 μερίδες ημερησίως).

Υπόδειγμα 1 μερίδας: 1 φλιτζάνι πράσινα φυλλώδη λαχανικά | ½ φλιτζάνι ψιλοκομμένα ωμά λαχανικά | ½ φλιτζάνι φρούτα (ή στο μέγεθος μιας μπάλας του τένις) | 180 ml χυμός φρούτων ή λαχανικών (100% φυσικός) | ¼ φλιτζάνι αποξηραμένα φρούτα

β. Επιλέξτε τα σωστά λιπαρά: Περιορίστε την κατανάλωση κορεσμένων και trans λιπών και προτιμήστε τρόφιμα με ωφέλιμα μονο-ακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά.

Τρόφιμα πλούσια σε κορεσμένα και trans λιπαρά που πρέπει να αποφεύγονται: Μπισκότα, κέικ, πίτες, κρουασάν, τηγανητά τρόφιμα, βούτυρο, μαργαρίνη,

πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα, πέτσα πουλερικών, επεξεργασμένα και λιπαρά κρέατα.

Τρόφιμα πλούσια σε ωφέλιμα λιπαρά: Ελαιόλαδο, αβοκάντο, ξηροί καρποί σπόροι, λιπαρά ψάρια (σκουμπρί, σαρδέλες).

γ. Εφοδιάστε τον οργανισμό σας με την κατάλληλη ενέργεια: Περιορίστε τα γλυκά, τα επεξεργασμένα τρόφιμα, τα έτοιμα ροφήματα και τα αναψυκτικά καθώς αποτελούν επιλογές πλούσιες σε ζάχαρη και θερμίδες, και φτωχές σε θρεπτικά συστατικά. Η υψηλή πρόσληψη ζάχαρης αυξάνει τα επίπεδα ινσουλίνης στον οργανισμό, η οποία ενθαρρύνει την αύξηση του σωματικού βάρους που αποτελεί παράγοντα για την εμφάνιση καρκίνου. Τα φυσικά σάκχαρα που βρίσκονται στα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια και τα δημητριακά ολικής αλέσεως, αποτελούν τις καλύτερες πηγές υδατανθράκων για να τροφοδοτήσουν με ενέργεια τον οργανισμό μας.

δ. Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ: Το αλκοόλ είναι ένας ισχυρός παράγοντας κινδύνου για πολλούς καρκίνους, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου του μαστού. Παρά τα πλεονεκτήματα της ουσίας ρεσβερατρόλης, ενός φυτοχημικού στο κόκκινο κρασί και τα σταφύλια, οι ειδικοί συστήνουν να αποφεύγεται το αλκοόλ, και να μην ξεπερνάμε τις δύο μερίδες αλκοόλ την εβδομάδα, καθώς δεν φαίνεται να υπάρχει ασφαλές επίπεδο για την πρόληψη του καρκίνου. Μια μερίδα αλκοόλης ορίζεται ως 150 ml κρασί, 1 κουτάκι μπύρας, ή 45 ml ουίσκι ή βότκα.

Τακτική άσκηση: Η συστηματική αερόβια δραστηριότητα (όπως είναι το περπάτημα ή το τρέξιμο, η κολύμβηση και η ποδηλασία) έχει ευεργετική επίδραση μεταξύ άλλων και στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού. Οι διεθνείς συστάσεις για τους υγιείς ενήλικες αναφέρονται σε 150 λεπτά/εβδομάδα αερόβιας δραστηριότητας.

Διακοπή του καπνίσματος

Θηλασμός: Σύμφωνα με έρευνες, όσο μεγαλύτερη είναι η περίοδος θηλασμού, τόσο αυξάνεται και η προστασία στην ανάπτυξη της νόσου.

Περιορισμός ή και αποφυγή θεραπείας ορμονικής υποκατάστασης στην εμμηνόπαυση

Αποφυγή ακτινοβολίας και περιβαλλοντικής ρύπανσης

Κείμενα: Επιστημονική επιτροπή της ΑΕΛΙΑ

Πηγές: STANFORD HEALTH CARE <https://stanfordhealthcare.org/>,

CANCER COUNCIL AUSTRALIA <https://wiki.cancer.org.au>,

BREAST CANCER ORG <http://www.breastcancer.org>,

UNIVERSITY OF CALIFORNIA SAN FRANCISCO <https://www.ucsfhealth.org>

1957-2017



tzimas
COSMETICS

Η **Tzimas Cosmetics**
στηρίζει την **Πρόληψη**
και είναι χορηγός
του εντύπου
της **ΑΕΛΙΑ**



Ταμισκή 83, τηλ 2310 244 414 | Εδέσσης 2, τηλ 2310 552 805 | Θεσσαλονίκη
www.facebook.com/TzimasCosmetics | www.tzimas-cosmetics.gr