

# ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ ΜΑΣΤΟΥ

## Πάρε τη ζωή στα χέρια σου

### Ας κάνουμε μαζί το πρώτο βήμα

Πως θα κάνεις την αυτοεξέταση μαστού

Η αυτοεξέταση του μαστού πρέπει να γίνεται μετά την 7η μέρα του έμμηνου κύκλου (προτιμότερο την 9η ημέρα) έως περίπου μία εβδομάδα πριν από τον επόμενο κύκλο. Οι γυναίκες σε εμμηνόπαυση, ή οι γυναίκες που έχουν υποβληθεί σε χειρουργική γυναικολογική επέμβαση μπορούν να κάνουν την αυτοεξέταση προγραμματισμένα, π.χ. την 1η κάθε μήνα.

- Αν γνωρίζεις ότι έχεις συγγενικά πρόσωπα με καρκίνο του μαστού, συμβούλευσου τον γιατρό σου για το πώς και πότε πρέπει να εξεταστείς.
- Αν παρατηρήσεις κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα δεν σημαίνει ότι έχεις καρκίνο μαστού, αλλά σίγουρα κάποιες αλλαγές δεν πρέπει να μένουν απαρατήρητες από μια γυναίκα και σαφώς θα πρέπει να επισκεφθείς άμεσα τον γιατρό σου.

**Προσοχή.** Η αυτοεξέταση είναι χρήσιμη για να γνωρίσεις το στήθος σου αλλά δεν είναι αρκετή. Μετά τα 40 κάνε ετήσια μαστογραφία και εξέταση από ειδικό γιατρό.



Βγάλε τα ρούχα σου και στάσου μπροστά στον καθρέφτη, σε χώρο με πολύ φως.

Να θυμάσαι ότι ο ένας μαστός ίσως είναι μεγαλύτερος από τον άλλο.

Στον καθρέφτη όρθια πρόσεξε για:

- Αλλαγές στο μέγεθος και των δύο μαστών
- Αλλαγές στο χρώμα
- Αλλαγές στις θηλές
- Αίμα ή ροή υγρού
- Βαθούλωμα ή ρυτίδωση στον μαστό ή τη θηλή που προϋπήρχαν
- Φλέβες που εξέχουν ασυνήθιστα
- Μάζα ή οζίδιο στον μαστό ή στη μασχάλη
- Πόνο σε οποιαδήποτε περιοχή του μαστού.



3

Άφησε τα χέρια σου χαλαρά κατά μήκος του σώματος, κατόπιν ύψωσε τα χέρια σου στην ανάταση και παρατήρησε τους μαστούς σου από όλες τις πλευρές. Κατέβασε τα χέρια. Τώρα ξεκίνησε την εξέταση, προτιμότερο στο ντους με τη σαπουνάδα σκλώνοντας π.χ. το αριστερό χέρι πάνω από το κεφάλι.

4



Με το δεξιό σου χέρι θα ανιχνεύσεις τον αριστερό μαστό με δύο ή τρία δάκτυλα και πιέζοντας ελαφρά.

5



Εξέτασε κυκλικά όλο το μαστό και τη θηλή, ξεκινώντας από τη μασχάλη, κατεβαίνοντας στην περιφέρεια του μαστού και προχωρώντας προς το κέντρο. Βεβαιώσου ότι έχεις ψηλαφήσει όλο το μαστό.



Πίεσε πολύ ελαφριά τις θηλές για να δεις μήπως βγαίνει υγρό ή αίμα. Κάνε το ίδιο και με τον δεξιό μαστό.

6



Ξάπλωσε άνετα στο κρεβάτι και βάλε ένα χαμηλό μαξιλάρι κάτω από τον αριστερό σου ώμο. Σήκωσε το αριστερό χέρι και ακούμπησέ το πάνω από το κεφάλι σου. Μπορείς να βάλεις λίγη λωσιόν στο χέρι που θα κάνει την ψηλάφηση ευκολότερη.



Κάνε την εξέταση με τον ίδιο τρόπο και στους δύο μαστούς όπως και στην όρθια θέση.

Το παρόν έντυπο αξιοποίησε στοιχεία του εντύπου «ΠΑΡΕ ΤΗ ΣΩΗ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ», που διοργανώθηκε στο πλαίσιο του ΕΣΠΑ 2007-2013 «ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ» και εκτυπώνεται από το Υπουργείο Υγείας.