



Της δρ Δέσποινας Κατσώχη - Ακτινοθεραπεύτρια/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

Η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση είναι το «κλειδί» στον καρκίνο του μαστού. Δεν είναι τυχαίο το ότι αν και παγκοσμίως έχει αυξηθεί ο αριθμός των γυναικών που νοσούν, ταυτόχρονα έχει μειωθεί ο αριθμός των θανάτων. Η μάχη συνεχίζεται με όπλο την ενημέρωση.



Πώς να φροντίσω τον μαστό μου;

Κάθε χρόνο νοσούν στη χώρα μας από καρκίνο του μαστού περίπου πέντε χιλιάδες γυναίκες. Η επιβίωσή τους ξεπερνά το 80% χάρη στα αυξανόμενα ποσοστά έγκαιρης διάγνωσης αλλά και στη θεραπευτική πρόοδο αντιμετώπισης της νόσου.

Ακόμη κι αν η τελευταία μαστογραφία ήταν «καθαρή», πρέπει να αντιδράσουμε άμεσα αν διαπιστώσουμε:

Εξόγκωμα/γρουμενούλι ή σκλήρυνση στο μαστό. Όταν ψηλαφούμε το «ένοχο» σημείο, η αίσθηση είναι διαφορετική σε σύγκριση με τον υπόλοιπο ιστό του μαστού. Ο μαστός που αντιμετωπίζει πρόβλημα, μπορεί να μεγαλώνει γρήγορα σε μέγεθος, να εμφανιστεί στην περιοχή ένας αίσθημα «καψίματος» και τον αισθάνεστε πολύ ευαίσθητο ή πιο «βαρύ».

Υποπτες μεταβολές. Σε μέγεθος, σχήμα και όψη του μαστού. Η επιδερμίδα της περιοχής αλλάζει όψη, αποκτά πτυχώσεις ή την όψη φλοιού πορτοκαλιού.

Αλλαγές στη θηλή. Είτε η θηλή έλκεται προς το εσωτερικό του μαστού είτε ξεφλουδίζεται η σκουρόχρωμη επιδερμίδα γύρω από τη θηλή είτε εμφανίζεται κοκκίνισμα στον μαστό ή κόιλωμα στην επιδερμίδα.

Η θηλή εκκρίνει υγρό. Μπορεί να υπάρχουν και ίχνη αίματος.

Τι να κάνω;

Η στάση ζωής μας μπορεί είτε να μας εκθέσει σε κίνδυνο είτε να μας προστατεύσει.

ΟΧΙ

Οιστρογόνα μετά την εμμηνόπαυση. Αν πά-

ρετε για τουλάχιστον τέσσερα χρόνια, αυξάνει ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου μαστού κατά 20%.

Συσσωρευμένα κιλά, κυρίως γύρω από τη μέση. Αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού.

Καθιστική ζωή. Όσες ασκούνται έχουν τρεις φορές λιγότερες πιθανότητες να νοσήσουν.

Αλκοόλ. Μειώνει την ικανότητα του ήπατος να μεταβολίζει τα οιστρογόνα, οπότε ο μαστός εκτίθεται σε αυξημένους κινδύνους.

Κάπνισμα. Οι καπνίστριες γυναίκες έχουν 21% μεγαλύτερο κίνδυνο να νοσήσουν σε σχέση με μη καπνίστριες.

ΝΑΙ

Μονοακόρεστα λιπαρά. Μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο νόσησης κατά 50%. Κυριότερη πηγή το ελαιόλαδο και ξηροί καρποί.

Βιταμίνη C. Χαλαστοποιεί τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου κατά 16%. Ναι στα εσπεριδοειδή. Ωφέλιμη και η ρεσβερατρόλη στα αχλάδια. **Διατροφή.** Καταναλώνετε τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικά: φρέσκα φρούτα, λαχανικά, πράσινο τσάι -με πολυτίνες πολυφαινόλες- και τροφές πλούσιες σε Ω-3 λιπαρά οξέα (λιπαρά ψάρια). Οι ντομάτες προσφέρουν λυκοπένιο, ενώ μούρα, κεράσια και αβοκάντο ελαϊκό οξύ. Γλυκοπατάτα, καρότο και φυλλώδη πράσινα λαχανικά θωρακίζουν με καροτενοειδή.

Θηλασμός. Σύμφωνα με έρευνα του 2015, ο θηλασμός συνδέεται με συνολική μείωση υποτροπής κατά 30% του καρκίνου του μαστού μεταξύ των γυναικών που είχαν διαγνωστεί με καρκίνο μαστού με θετικούς ορμονικούς υπο-

Πώς γίνεται η αυτοεξέταση μαστών;

Η παρατηρητικότητα σώζει ζωές στον καρκίνο του μαστού. Οι μαστοί μεταβάλλονται από την εφηβεία μέχρι την εμμηνόπαυση. Συνήθως οι μεταβολές είναι φυσιολογικές. Περίπου μία στις πέντε γυναίκες θα αναπτύξει καλοήθεις μεταβολές στη διάρκεια της ζωής της. Ωστόσο, η γυναίκα πρέπει να είναι σε επιφυλακή και να παρατηρεί τους μαστούς της.

ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ:

Σταθείτε μπροστά σε καθρέπτη. Στην αρχή με τα χέρια κάτω και στη συνέχεια με τα χέρια ψηλά, πάνω από το κεφάλι. Προσπαθήστε να εντοπίσετε πιθανές αλλαγές στο σχήμα των μαστών: εξογκώματα, βαθουλώματα, ανωμαλίες στην πτώση του δέρματος ή στη θηλή.

Ψηλαφήστε τους μαστούς όρθια ή ξαπλωμένη. Μια καλή λύση είναι η ώρα του ντους: Η σαπουνάδα βοηθά τα δάκτυλα να γλιστρούν ευκολότερα πάνω στο δέρμα των μαστών.

Όταν ξαπλώσετε: Εξετάστε κάθε μαστό με το αντίθετο χέρι. Με ενωμένα δάκτυλα, πιέζετε ελαφρά τον μαστό. Οι κινήσεις να είναι κυκλικές από την περιφέρεια προς τη θηλή και να εξετάσετε όλες τις περιοχές του μαστού. Στην ίδια θέση εξετάστε τις μασχάλες και την περιοχή πάνω από την κλείδα.



δοχείς: Είναι η πρώτη μελέτη που συσχετίζει το θηλασμό με τον κίνδυνο υποτροπής της νόσου.

Έγκαιρη διάγνωση. Αυτοεξέταση των μαστών κάθε μήνα, μεταξύ της 7ης και 1ης ημέρας του κύκλου. Όσες είναι στην εμμηνόπαυση επιλέξτε μια σταθερή ημέρα τον μήνα. Εξειδικευμένος γιατρός να ψηλαφεί τους μαστούς σας κάθε χρόνο αν είστε άνω των 40 και κάθε τρία χρόνια μεταξύ 20 και 40 ετών. Ναι στην ετήσια προληπτική μαστογραφία αν είστε άνω των 40 κι από τα 35 αν έχετε οικογενειακό ιστορικό, μαζί με υπερηχογράφημα και μαγνητική τομογραφία μαστών. Το 8%-12% των καρκίνων του μαστού δεν απεικονίζονται στη μαστογραφία, οπότε είναι απαραίτητη η κλινική εξέταση από εξειδικευμένο γιατρό και το υπερηχογράφημα, κυρίως σε γυναίκες με πυκνούς μαστούς διότι αυξάνουν την ικανότητα διάγνωσης στο 98%-99%. Η μαστογραφία πρέπει να εκτελείται τεχνικά σωστά και να τη «διαβάξει» έμπειρος ακτινοδιαγνώστης. Αν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό καρκίνου μαστού, να στη μαγνητική τομογραφία: Η ακτινοβολία της είναι χαμηλή και το όφελός της τεράστιο.