



Ο ΕΔΟΕΑΠ στην πρόληψη για τον καρκίνο του μαστού

*Ο ΕΔΟΕΑΠ υπενθυμίζει και φέτος τη μέγιστη **αξία της πρόληψης** για τον **καρκίνο του μαστού**.*

*Επισημαίνεται ότι εδώ και τρία χρόνια οι ασφαλισμένες του Οργανισμού μπορούν να υποβάλλονται σε **προσυμπτωματικό έλεγχο και εντός του ΕΔΟΕΑΠ** στην Αθήνα, στα υπερσύγχρονα διαγνωστικά μηχανήματα του ψηφιακού μαστογράφου και του έγχρωμου υπερηχοτομογράφου.*



Η αλήθεια των αριθμών*

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

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

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.

Στην Ελλάδα

Στη χώρα μας αναφέρονται **7.772** περίπου νέες περιπτώσεις ετησίως, ενώ υπολογίζεται ότι **1 στις 8** γυναίκες παγκοσμίως θα παρουσιάσει καρκίνο μαστού σε κάποια φάση της ζωής της. Ο καρκίνος του μαστού αποτελεί την **πρώτη αιτία θανάτου από καρκίνο σε γυναίκες**.

Ωστόσο, οι μέθοδοι διάγνωσης και θεραπείας έχουν εξελιχθεί τόσο, ώστε να είναι δυνατή η διάγνωση της νόσου σε πρώιμο στάδιο· τότε που **μπορεί να αντιμετωπιστεί με επιτυχία**.



Προληπτικός έλεγχος
για τον καρκίνο του μαστού

Αυτοεξέταση
με την έννοια της γνωριμίας με το σώμα μας. Είναι συμπληρωματική εξέταση και δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να υποκαθιστά τον ιατρικό έλεγχο.

Κλινική εξέταση μαστών
Πραγματοποιείται από εξειδικευμένο γιατρό, κάθε 3 χρόνια από την ηλικία των 20 ετών και κάθε χρόνο από 40 ετών.

Υπέρηχος μαστού
και λοιπές απεικονιστικές εξετάσεις, σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας.

Μαστογραφία
Πρώτη μαστογραφία αναφοράς στην ηλικία των 35 ετών και έπειτα κάθε χρόνο από 40 ετών και άνω

ΠΗΓΗ: Πανελλήνιος Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής», <https://almazois.gr>

Πρόληψη

Ο καρκίνος του μαστού δεν προλαμβάνεται ακόμα πρωτογενώς, καθώς δεν ξέρουμε τον ενοχοποιητικό παράγοντα για τη δημιουργία του, αλλά δευτερογενώς, δηλαδή με την **έγκαιρη διάγνωση**· εάν είναι δυνατόν πριν ακόμα γίνει ψηλαφητός ή δώσει συμπτώματα.

Η θεραπεία του καρκίνου του μαστού, όταν αυτός ανιχνεύεται έγκαιρα, έχει πολύ μεγαλύτερη πιθανότητα για **ίαση και καλύτερη πορεία**.

Μπορούμε να κάνουμε κάτι για να αποφύγουμε την εμφάνιση του καρκίνου του μαστού; 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** (υγιεινή διατροφή, σωματική άσκηση και αποφυγή παχυσαρκίας, τεκνοποίηση σε νεαρή ηλικία, αποφυγή της έκθεσης σε άσκοπη ακτινοβολία, αποφυγή της χρήσης ορμονών κ.λπ.) μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού.
- Η τήρηση των κανόνων προληπτικού ελέγχου με **τακτική κλινική εξέταση** των μαστών από ειδικό ιατρό 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.**

Η δευτερογενής πρόληψη του καρκίνου του μαστού περιλαμβάνει:

1. Την **αυτοεξέταση** του μαστού από την ίδια την γυναίκα
2. Την **κλινική εξέταση** του μαστού από τον ιατρό
3. Τη **μαστογραφία** και τις **άλλες απεικονιστικές εξετάσεις**

**ΠΗΓΗ: Πανελλήνιος Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής»,
<https://almazois.gr>*