

Δράση Ενημέρωσης για τον Καρκίνο του μαστού από την Κοινωνική Υπηρεσία

Ο καρκίνος του μαστού αναπτύσσεται, κυρίως, σε αδενικά κύτταρα του μαστού και σπανιότερα στον λιπώδη ή μυϊκό ιστό, οπότε αναφέρονται ως σαρκώματα. Αναπτύσσεται προοδευτικά και δύναται να μεταφερθεί σε κοντινά όργανα ή ιστούς, όπως το δέρμα και οι λεμφαδένες, ή να δώσει, αργότερα, μεταστάσεις σε πιο απομακρυσμένα όργανα.

Κάθε διόγκωση του μαστού δεν αποτελεί απαραίτητως καρκίνο. Οι καλοήθεις όγκοι είναι συνήθως ομαλοί και δεν επεκτείνονται σε γύρω όργανα ή ιστούς.

Στους άνδρες, οι μαστοί μένουν ατροφικοί και δε διογκώνονται. Αν προκύψει κάποια διόγκωση, όπως σε περιπτώσεις γυναικομαστίας, θα πρέπει και οι άνδρες να διερευνηθούν, καθώς ο καρκίνος του μαστού είναι σπάνιος στους άνδρες, αλλά ο κίνδυνος δεν είναι μηδενικός. Μάλιστα, η αναλογία εμφάνισης καρκίνου του μαστού είναι 100 γυναίκες:1 άνδρας, οπότε αφορά και τα δύο φύλα!

Κάθε χρόνο προκύπτουν περισσότερες από 2.300.000 νέες διαγνώσεις παγκοσμίως, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ενώ στην Ευρώπη, περίπου 96.000 γυναίκες χάνουν τη ζωή τους ετησίως λόγω της συγκεκριμένης ασθένειας. Αντιστοίχως υψηλή συχνότητα εμφανίζει ο καρκίνος του μαστού και στη χώρα μας, με πάνω από 7.000 νέες διαγνώσεις ανά έτος. Γενικά, ο καρκίνος του μαστού αποτελεί τη συχνότερη μορφή καρκίνου στις γυναίκες και τη δεύτερη αιτία θανάτου γυναικών από καρκίνο παγκοσμίως.

Η έγκαιρη διάγνωση παίζει καθοριστικό ρόλο, καθώς έχει φανεί ότι σε τέτοιες περιπτώσεις η πιθανότητα πλήρους ίασης αγγίζει το 97%. Συστήνεται, λοιπόν, τακτική κλινική εξέταση από εξειδικευμένο ιατρό και ετήσια μαστογραφία ή/και υπέρηχος μαστών, όπως προβλέπεται για κάθε ηλικιακή ομάδα. Παράλληλα, συστήνεται αυτοεξέταση μαστού από τη γυναίκα μηνιαίως, μεταξύ της 7^{ης} και της 21^{ης} ημέρας του κύκλου και στην εμμηνόπαυση σε μία ορισμένη ημέρα, κατά την οποία η γυναίκα πρέπει να εξετάσει τους μαστούς οπτικά και με ψηλάφηση.

Στοιχεία που μπορεί να προβληματίσουν κατά την αυτοεξέταση των μαστών και πρέπει να οδηγήσουν σε περαιτέρω διερεύνηση με κλινικές και απεικονιστικές εξετάσεις αποτελούν: μάζα ή οζίδιο, πρήξιμο, ερυθρότητα, αλλαγή μεγέθους ή σχήματος μαστού, ερεθισμός της θηλής, εισολκή της θηλής, έκκριμα από τη θηλή με ξαφνική έναρξη, νέος πόνος που επιμένει.

Παράλληλα με την εξέταση των μαστών, η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής είναι σημαντική στην πρόληψη εμφάνισης του καρκίνου του μαστού. Συνεπώς, η υγιεινή διατροφή, η μείωση της λήψης αλκοόλ, η τακτική άσκηση, η αποφυγή άσκησης

ακτινοβολίας και χρήσης ορμονών μπορούν να οδηγήσουν σε μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του μαστού.

Η σωστή ενημέρωση και η πρόληψη μπορούν, κυριολεκτικά, να σώσουν τη ζωή εκατομμυρίων γυναικών! Μας αφορά όλες, καθώς φαίνεται ότι 1 στις 8 γυναίκες κάποια στιγμή της ζωής της θα νοσήσει από καρκίνο του μαστού, οπότε πρέπει να είμαστε καλά ενημερωμένες με στόχο την - κατά το δυνατό - πιο έγκαιρη διάγνωση.

Μίλα με τον Γυναικολόγο σου άμεσα και προγραμμάτισε την επόμενη μαστογραφία σου ή υπέρηχο μαστών!

Πηγή ενημέρωσης: www.almazois.gr

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΗΜΟΥ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ