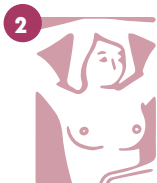


Πώς γίνεται η αυτοεξέταση μαστού



1 Στάσου μπροστά από έναν καθρέφτη και εξέτασε τους μαστούς σου για κάτι ασυνήθιστο, όπως πρηξίματα, ερεθισμούς ή εκκρίσεις από τις θηλές.



2 Έπειτα, θα πρέπει να σηκώσεις τα χέρια σου επάνω απ' το κεφάλι σου και να σπρώξεις ελαφρά μπροστά το στήθος.



3 Τοποθέτησε τα χέρια σου στο ύψος του ισχίου και γείρε λίγο προς τον καθρέφτη, σπρώχνοντας τους αγκώνες και τους ώμους μπροστά.



4 Σήκωσε το δεξί σου χέρι πίσω απ' το κεφάλι και με 3-4 δάχτυλα του άλλου χεριού ξεκίνησε την ψηλάφηση του δεξιού μαστού, πιέζοντας ελαφρά.



5 Η εξέταση γίνεται κάνοντας μικρούς κύκλους, ξεκινώντας από την εξωτερική πλευρά, με κατεύθυνση προς τις θηλές.



6 Έπειτα, θα πρέπει να πιέσεις τις θηλές ελαφρά, για να δεις αν υπάρχει κάποιο πρήξιμο ή κάποια έκκριση.



7 Τα βήματα 5 & 6 θα πρέπει να επαναληφθούν σε ύπτια θέση. Ξάπλωσε στο κρεβάτι και επανάλαβε προσεκτικά.



**Η αυτοεξέταση/
ψηλάφηση μαστού
σε καμία περίπτωση
δεν υποκαθιστά τη μαστογραφία**

Η Δύναμη Ψυχής δίπλα σου

- **Δωρεάν συνεδρίες** με **ψυχολόγο** για ασθενείς και φροντιστές
- **Ενημερωτικές ομιλίες** σε χωριά του νομού μας και **δωρεάν ψηλάφηση**
- **8 τμήματα δραστηριοτήτων** που απευθύνονται σε καρκινοπαθείς και μέλη του Συλλόγου
- **Δωρεάν χορήγηση** περουκών και σχετικών αναλώσιμων σε ανθρώπους που βρίσκονται σε θεραπεία
- **Καθημερινή λειτουργία** γραφείου για εξυπηρέτηση τηλεφωνικά ή διά ζώσης
- **Παροχή** ειδικών στηθόδεσμων και σιλικονών σε ανασφάλιστες
- **Συναντήσεις με κοινωνικό λειτουργό** για ενημέρωση σχετικά με τη διεκπεραίωση γραφειοκρατικών διαδικασιών και δικαιωμάτων



ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 9 π.μ. - 1 μ.μ. // ☎ 25310 31061 📠 6936 937 206

dynamipsixis.gr ✉ dynamipsixis@gmail.com @dynamipsixis 🐦 Δύναμη Ψυχής

📍 Δύναμη Ψυχής Σύλλογος Καρκινοπαθών Ροδόπης

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΓΙΔΑ



Ο ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΤΡΑΧΗΛΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΡΑΣ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ

Στην Ελλάδα σχεδόν **8.000 γυναίκες**
ετησίως θα εμφανίσουν ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

Γιατί είναι σημαντική η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση;

Όσο πιο γρήγορα εντοπιστεί και διαγνωστεί, τόσο πιο μεγάλη είναι η πιθανότητα να ξεπεραστεί η νόσος.

Μην αμελείς τη μαστογραφία σου!

Η καταλληλότερη εξέταση για την έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του μαστού είναι η μαστογραφία και η κλινική εξέταση από παθολόγο και χειρουργό μαστού.

Για την ηλικία έναρξης και το πόσο συχνά πρέπει να γίνεται η μαστογραφία, απευθύνσου στον γυναικολόγο σου.

Επιπλέον, η αυτοεξέταση/ψηλάφηση του μαστού είναι χρήσιμη συνήθεια γιατί εξοικειώνει τη γυναίκα με το στήθος της και τυχόν αλλαγές θα την κινητοποιήσουν να απευθυνθεί έγκαιρα στο γιατρό της (βλ. οδηγίες στην άλλη όψη του εντύπου).

Σήμερα έχεις τη δυνατότητα δωρεάν συμμετοχής στο Εθνικό Πρόγραμμα Πρόληψης του Καρκίνου του Μαστού

- Αν είσαι από 50 έως και 69 ετών έχεις τη δυνατότητα να κάνεις ψηφιακή μαστογραφία κάθε χρόνο.
- Μόλις λάβεις την πρόσκληση με SMS (άυλο παραπεμπτικό), μπορείς να κλείσεις το ραντεβού σου για την ψηφιακή μαστογραφία.
- Σε περίπτωση που δεν έχεις άυλη συνταγογράφηση, απευθύνσου στον προσωπικό σου γιατρό ή στο πιο κοντινό Κέντρο Υγείας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

GLOBOCAN 2020-Greece, ICO/IARC, 2021

<http://www.uicc.org/news/globocan-2020-new-cancer-data>.

<http://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/screening-tests-and-early-detection/american-cancer-society-recommendations-for-the-early-detection-of-breast-cancer.html>

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs380/en/>

http://www.cancer.gov/types/cervical/patient/cervical-treatment-pdq#link/stoc_h2_1

<http://www.nccn.org/patients/guidelines/content/PDF/ovarian-patient.pdf>

<http://www.esmo.org/content/download/36781/728488/file/ESMO-ACF-Greek-endometrial-cancer-guide-patients.pdf>

<http://www.wcrf.org/dietandcancer/endometrial-cancer-statistics/>



Στην Ελλάδα κάθε χρόνο
καταγράφονται

697 νέα περιστατικά και
282 θάνατοι

από ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΡΑΧΗΛΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΡΑΣ

Γιατί είναι σημαντική η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση;

Ο καρκίνος τραχήλου της μήτρας μπορεί να προληφθεί σχεδόν στο 100%. Αυτό επιτυγχάνεται με τον εμβολιασμό για τον HPV, το HPV DNA test ή/και το Pap Test.

Σήμερα έχεις τη δυνατότητα δωρεάν συμμετοχής στο Εθνικό Πρόγραμμα Πρόληψης του Καρκίνου Τραχήλου της Μήτρας

- Αν είσαι από 21 έως και 29 ετών, έχεις τη δυνατότητα να κάνεις Pap Test δίνοντας δείγμα στον γυναικολόγο σου, σε δημόσιες και σε ιδιωτικές Μονάδες Φροντίδας Υγείας
- Αν είσαι από 30 έως και 65 ετών, έχεις τη δυνατότητα να κάνεις HPV DNA test δίνοντας δείγμα στον γυναικολόγο σου, σε δημόσιες και σε ιδιωτικές Μονάδες Φροντίδας Υγείας
- Μόλις λάβεις την πρόσκληση με SMS (άυλο παραπεμπτικό), μπορείς να κλείσεις το ραντεβού σου για την εξέταση Pap Test ή HPV DNA test (ανάλογα με την ηλικία σου)
- Σε περίπτωση που δεν έχεις άυλη συνταγογράφηση, απευθύνσου στον προσωπικό σου γιατρό ή στο πιο κοντινό Κέντρο Υγείας.

ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ & ΦΙΛΩΝ ΡΟΔΟΠΗΣ ΔΥΝΑΜΗ ΨΥΧΗΣ

Με την ευγενική χορηγία των Roche Hellas & Roche Diagnostics Hellas



www.forher.gr