

Στοιχεία επιδημιολογίας

1ος σε συχνότητα στις γυναίκες



Κάθε **20** μία γύναικα θα διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού παγκοσμίως

6,454 περιστατικά ήταν η επίπτωση του καρκίνου μαστού παγκοσμίως

Θυμηθείτε!

Αυτοεξέταση μαστών κάθε μήνα,
3-10 ημέρες μετά την έμμηνο ρύση

Κλινική εξάταση από τον
γυναικολόγο σας κάθε 3 χρόνια

Ξεκινήστε προληπτικό έλεγχο με
μαστογραφία και κλινική
εξέταση από γιατρό^{ετησίως}

Συνεχίστε την
αυτοεξέταση
κάθε μήνα



20
ετών

40
ετών



Καρκίνος του μαστού

Η γνώση είναι
το πρώτο βήμα!



Παράγοντες Κινδύνου



Ηλικία

2 στις 3 γυναίκες με καρκίνο του μαστού
είναι ηλικίας 55 ετών ή περισσότερο



Φύλο

Μία γυναίκα κινδυνεύει 100 φορές περισσότερο
από έναν άνδρα να αναπτύξει καρκίνο μαστού



Γενετικοί Παράγοντες

5-10% των καρκίνων του μαστού, σχετίζονται με
μεταλλάξεις σε γονίδια, όπως εκείνες των BAC1 και BACA2



Οικογενειακό Ιστορικό

Ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του μαστού είναι μεγαλύτερος
για τις γυναίκες των οποίων συγγενικά πρόσωπα έχουν εμφανίσει
την ασθένεια



Τρόπος Ζωής

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, η παχυσαρκία και η απουσία
σωματικής άσκησης αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του
μαστού

Πηγή: www.forher.gr



Οδηγίες αυτοεξέτασης μαστού



Αναζητήστε αλλαγές στην υφή του δέρματος, π.χ. ζάρωμα/πληγές



Ψιλαφήστε για σβώλους και πρήξιμο ή οποιαδήποτε άλλη ανωμαλία



Πιέστε απαλά κάθε θηλή με τα δαχτυλά σας κι ελέγχετε αν υπάρχει πόνος ή έξοδος υγρού.



Ελέγχετε για αναστροφή των θηλών και αλλαγές στην κατεύθυνση



Ψάξτε για πρήξιμο στη μασχάλη σας ή γύρω από τον λαιμό



Δείτε εάν αισθάνεστε σταθερό πόνο στο στήθος ή την μασχάλη



Ψάξτε για αλλαγές στο μέγεθος ή το σχήμα του μαστού



Ψάξτε για τυχών εξανθήματα ή κρούστα της θηλής και της γύρω περιοχής



www.hscare-synexizo.gr

/SynexiZO.HSCare

Happy,
Alive
& built to
Survive

