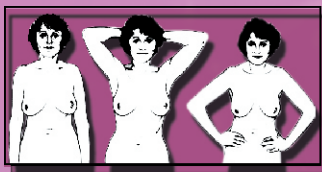


Αυτοεξέταση μαστού



Στάσου όρθια μπροστά σε ένα καθρέπτη με τα χέρια κάτω και παρατήρησε για τυχόν αλλαγές στην εμφάνιση των

μαστών σου (πάχυνση, ή ρυτίδωση του δέρματος, δέρμα σαν φλοιός πορτοκαλιού, ερυθρότητα, έκζεμα, ή στροφή της θηλής προς τα μέσα κ.λ.π.). Επανάλαβε τον ίδιο έλεγχο με τα χέρια πίσω απο το κεφάλι και στη μέση.

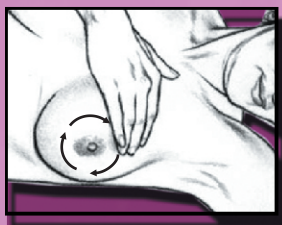
Τα δύο επόμενα βήματα έχουν σαν στόχο τον εντοπισμό ογκιδίου ή πύκνωσης στον ιστό.

Ξάπλωσε και τοποθέτησε ένα μαξιλάρι κάτω από την αριστερή σου ωμοπλάτη.

Βάλε το αριστερό χέρι κάτω απο το κεφάλι σου.

Με τα δάκτυλα

του δεξιού χεριού ενωμένα και τεντωμένα εξέτασε όλη την επιφάνεια του αριστερού μαστού.



Άρχισε την ψηλάφηση από το έξω μέρος του μαστού κοντά στην αριστερή μασχάλη.

Με μικρές κυκλικές κινήσεις προχώρησε σταδιακά ώσπου να φτάσεις στη θηλή.

Κατέβασε το αριστερό σου χέρι παράλληλα με το σώμα. Με την εσωτερική επιφάνεια των δακτύλων του δεξιού χεριού εξέτασε τη μασχάλη.

Πίεσε τη θηλή να δεις αν βγάζει κάποιο έκκριμα.



Επανάλαβε την διαδικασία αντίστροφα. Χρησιμοποίησε τώρα το αριστερό χέρι για το δεξιό μαστό.

Γνώρισε το στήθος σου

Η καλύτερη και πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού είναι η έγκαιρη διάγνωσή του.

Η έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του μαστού είναι και στα δικά σου χέρια.

- ✓ Η αυτοεξέταση είναι μιά απλή και γρήγορη διαδικασία, που διαρκεί 10 μόνο λεπτά.
- ✓ Η αυτοεξέταση είναι αποτελεσματική αν γίνεται κάθε μήνα. Ξεκίνησε από την ηλικία των 20 ετών.
- ✓ Ο καλύτερος χρόνος για αυτοεξέταση είναι λίγες μέρες μετά τη λήξη της περιόδου. Εάν έχεις περάσει στην εμμηνόπαυση, διάλεξε μία ημερομηνία, την ίδια κάθε μήνα.
- ✓ Αν ψηλαφίσεις κάτι μην φοβηθείς. Όλοι οι όγκοι δεν είναι καρκίνοι. Πάρε τη γνώμη του γιατρού σου.
- ✓ Συνδύασε την αυτοεξέταση με την κλινική εξέταση από το γιατρό και την μαστογραφία αν είσαι πάνω από 40 ετών.



"Ευ Ζω με τον καρκίνο"
Σύλλογος στήριξης ασθενών
που πάσχουν απο νεοπλασματική νόσο

Κυρίλλου Λουκάρεως 49
2^{ος} όροφος (πλησίον Αγ. Μηνά)
Τηλ: 2810 287895, 2810 394578
Fax: 2810 287895