

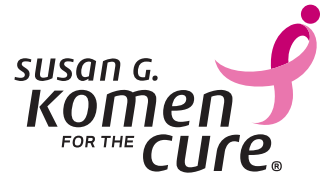
# Σημαντικές Πληροφορίες Σχετικά με την Υγεία του Μαστού

## Ενημερωθείτε για τα δεδομένα

- Το 2010, περίπου 207.090 γυναίκες στις Η.Π.Α. θα διαγνωστούν με διηθητικό καρκίνο του μαστού και σχεδόν 40.000 γυναίκες θα πεθάνουν από την ασθένεια. Εκτός από τον καρκίνο του δέρματος, ο καρκίνος του μαστού αποτελεί σήμερα στις γυναίκες το συχνότερο είδος καρκίνου.
- Όταν ο καρκίνος του μαστού ανιχνεύεται έγκαιρα (είναι περιορισμένος εντός του μαστού), οι πιθανότητες επιβίωσης είναι εξαιρετικά υψηλές.

## Κινδυνεύω να εμφανίσω καρκίνο του μαστού;

- Όλες οι γυναίκες διατρέχουν κίνδυνο να εμφανίσουν καρκίνο του μαστού..
- Το να είσαι γυναίκα είναι ο βασικότερος παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση καρκίνου του μαστού. Ο κίνδυνος αυξάνει καθώς μεγαλώνετε.
- Οι περισσότερες γυναίκες με καρκίνο του μαστού, δεν έχουν κάποιον άλλο γνωστό παράγοντα κινδύνου.
- Παρότι ο καρκίνος του μαστού είναι συχνότερος στις γυναίκες ηλικίας άνω των 40 ετών, εντούτοις ακόμα και οι γυναίκες νεότερης ηλικίας ενδέχεται να εμφανίσουν τη νόσο.
- Και οι άντρες μπορεί να εμφανίσουν καρκίνο του μαστού, αλλά αυτό συμβαίνει αρκετά σπάνια. Συμβαίνει περίπου 100 φορές πιο συχνά στις γυναίκες.



## Η οργάνωση Susan G. Komen for the Cure® συνιστά:

- Μίλησε με την οικογένειά σου, για να μάθεις το οικογενειακό σου ιατρικό ιστορικό.
- Μίλησε με το γιατρό σου ώστε να αξιολογήσει τον δικό σου προσωπικό κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού.
- Εάν ανήκεις σε ομάδα υψηλού κινδύνου, συζήτησε με το γιατρό σου σχετικά με το ποιες διαγνωστικές εξετάσεις είναι οι καταλληλότερες για σένα.
- Εάν ανήκεις σε ομάδα μέσου κινδύνου, να κάνεις μία μαστογραφία ετησίως ξεκινώντας από την ηλικία των 40 ετών.
- Επισκέψου έναν ειδικευμένο γιατρό για να κάνεις μία κλινική εξέταση μαστών. Από την ηλικία των 20 ετών, συνιστάται να κάνεις μία κλινική εξέταση μαστών τουλάχιστον κάθε 3 έτη, ενώ μετά την ηλικία των 40 ετών η εξέταση πρέπει να γίνεται ετησίως.
- Γνώρισε τους μαστούς σου και ανέφερε αμέσως στο γιατρό σου τις οποιοδήποτε αλλαγές που θα παρατηρήσεις.
- Υιοθέτησε έναν υγιή τρόπο ζωής που μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με το τηλέφωνο:  
**1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636 ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [www.komen.org](http://www.komen.org)**



## Ερωτήσεις και Απαντήσεις Σχετικά με την Υγεία των Μαστών σας

### Τι μπορώ να κάνω για να μειώσω τον κίνδυνο να εμφανίσω καρκίνο του μαστού;

Δεν υπάρχει κανένας σίγουρος τρόπος για να αποφύγετε την ανάπτυξη καρκίνου του μαστού. Μπορείτε όμως να υιοθετήσετε ορισμένες συνήθειες που θα βελτιώσουν την γενική κατάσταση της υγείας σας. Να διατηρείτε ένα φυσιολογικό βάρος. Να ασκείστε και να ακολουθείτε ένα καταλλήλως ισορροπημένο διαιτολόγιο.

### Η μητέρα μου είχε καρκίνο του μαστού πριν μερικά χρόνια. Αυτό σημαίνει ότι θα νοσήσω και εγώ;

Δεν γνωρίζουμε τις αιτίες που προκαλούν την ανάπτυξη καρκίνου του μαστού. Ωστόσο, οι περισσότερες γυναίκες που νοσούν από την ασθένεια δεν έχουν οικογενειακό ιστορικό καρκίνου. Αν κάποιος στην οικογένειά σας είχε ή έχει καρκίνο του μαστού ή ανησυχείτε για τον κίνδυνο εμφάνισής του, μιλήστε με το γιατρό σας. Μάθετε για τις επιλογές που έχετε και ρωτήστε πότε πρέπει να ξεκινήσετε να κάνετε μαστογραφία.

### Προς το παρόν παίρνω αντισυλληπτικά χάπια. Αυξάνουν τα αντισυλληπτικά χάπια τις πιθανότητες να εμφανίσω καρκίνο του μαστού;

Εάν παίρνετε αντισυλληπτικά χάπια ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του μαστού είναι ελαφρώς αυξημένος. Ωστόσο, ο αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης της ασθένειας μειώνεται μετά τη διακοπή της λήψης των αντισυλληπτικών χαπιών. Μετά από την πάροδο 10 ετών ο κίνδυνος επανέρχεται σε φυσιολογικά επίπεδα.

### Αυξάνει η κατανάλωση του αλκοόλ τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού;

Μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού.



### Νιώθω εξογκώματα στους μαστούς μου και ευαισθησία σε συγκεκριμένες ημέρες του μήνα. Αυξάνει αυτό την πιθανότητα να εμφανίσω καρκίνο του μαστού;

Τα εξογκώματα στους μαστούς που συνοδεύονται από ευαισθησία ή πόνο σε συγκεκριμένες ημέρες του μήνα, ονομάζονται ινοκυστικές αλλαγές. Αυτές οι αλλαγές είναι συνήθεις, ιδιαίτερα πριν από την έμμηνου ρύση και δεν αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού. Εξοικειωθείτε με την εμφάνιση και την αίσθηση των μαστών σας. Μάθετε τι είναι φυσιολογικό για σας. Αν παρατηρήσετε οποιαδήποτε αλλαγή, επισκεφτείτε αμέσως το γιατρό σας.



Η Susan G. Komen for the Cure δεν παρέχει ιατρικές πληροφορίες

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την υγεία του μαστού και τον καρκίνο του μαστού επικοινωνήστε με την υπηρεσία βοήθειας στο τηλέφωνο (1-877-465-6636) ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας: [www.komen.org](http://www.komen.org)