



ΠΡΟΛΗΨΗ - ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ: ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΤΑ ΣΩΣΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

1

ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ - ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΩΣ ΗΛΙΚΙΑΣ - ΣΕ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟ ΜΑΣΤΟΥ ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ:

- εκτιμηθεί η ομάδα κινδύνου στην οποία ανήκετε, από ειδικό γιατρό
- σχεδιάσετε τον προληπτικό έλεγχο σε ατομικό επίπεδο, ανάλογα με την ηλικία σας
- ξεκαθαρίσετε στο μυαλό σας ερωτήματα στα οποία έχετε απορίες
- πάρτε συμβουλές που θα επιτρέψουν μελλοντικά μια έγκαιρη διάγνωση
- συμβουλευέστε σωστά τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας
- αξιοποιήστε τις δυνατότητες μέγιστης πρόληψης
- αποβάλετε λανθασμένες απόψεις που ίσως έχετε
- συζητήσετε με ειδικούς τις επιλογές μείωσης κινδύνου

2

ΕΠΙΛΟΓΗ ΓΙΑΤΡΟΥ:

- Θα πρέπει να σας παρακολουθεί χειρουργός μαστού, δηλαδή γενικός χειρουργός ή γυναικολόγος με εξειδίκευση στο μαστό
- Θα τον βρείτε σε όλα τα μεγάλα νοσοκομεία δημόσια ή ιδιωτικά τα οποία διαθέτουν μονάδες μαστού
- Η κλινική εξέταση σε συνδυασμό με τη κατάλληλη απεικονιστική εξέταση ανεβάζει το ποσοστό έγκαιρης διάγνωσης στο 98-99%

3

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ - ΟΜΑΔΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- Ανάλογα με την ηλικία σας θα πρέπει να ακολουθείτε διαφορετικό είδος παρακολούθησης. Συγκεκριμένα:
 - 20-40 ετών:** κλινική εξέταση μαστών κάθε 3 χρόνια
 - 35-40 ετών:** κάνε την πρώτη μαστογραφία «αναφοράς»
 - 40 ετών και άνω:** μία μαστογραφία και κλινική εξέταση μαστών κάθε χρόνο.
- Η κατάταξή σας σε ομάδα χαμηλού, μέσου ή υψηλού κινδύνου μεταβάλλει το χρονοδιάγραμμα κλινικής εξέτασης, παρακολούθησης και εξετάσεων

**Οι σωστές επιλογές
μειώνουν τις δυσάρεστες
καταστάσεις**

4

ΕΠΙΛΟΓΗ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΚΑΙ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

- Επιλέγετε μεγάλα διαγνωστικά κέντρα ώστε να εξασφαλίζεται η βέλτιστη ποιότητα των εξετάσεων
- Η επιλογή των εξετάσεων που θα πρέπει να υποβληθείτε αποτελεί απόφαση του κλινικού γιατρού
- Μην προβαίνετε σε εξετάσεις απλά επειδή ξέρετε ότι υπάρχουν
- Όποια εξέταση και να κάνετε μην ξεχνάτε πως ασχέτως αποτελέσματος πρέπει οπωσδήποτε να την δείξετε στο γιατρό που σας την συνέστησε
- Μια αρνητική εξέταση από μόνη της δεν μας εφρησυχάζει
- Μια θετική εξέταση δεν συνεπάγεται δυσμενή εξέλιξη
- Οι προληπτικές εξετάσεις πρέπει να επαναλαμβάνονται τακτικά, με βάση τις ιατρικές οδηγίες



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

www.almazois.gr

www.facebook.com/almazois

www.twitter.com/almazois

Πανελλήνιος Σύλλογος Γυναικών
με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής»

Τηλ.: 210 41 800 06

E-mail: breastca@otenet.gr

Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού
«Άλμα Ζωής» Νομού Αχαΐας

Τηλ.: 2610 22 22 74

E-mail: breastcapatras@yahoo.com

www.almazoispatras.gr

Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού
«Άλμα Ζωής» Νομού Θεσσαλονίκης

Τηλ.: 2310 28 51 81

E-mail: info@almazoisthes.gr

www.almazoisthes.gr



Ελληνική Χειρουργική
Εταιρεία Μαστού

www.exem.gr



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ