



Οκτώβριος
Μήνας Πρόληψης & Ενημέρωσης
για τον καρκίνο του μαστού

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ: ΜΗΝΑΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ – ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ – ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Ο μήνας Οκτώβριος έχει θεσμοθετηθεί διεθνώς ως μήνας πρόληψης, ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο του μαστού. Παρά την συνεχή πρόοδο στην διάγνωση και την θεραπεία της νόσου, υπολογίζεται ότι περίπου 1 στις 9 γυναίκες θα ασθενήσουν από καρκίνο του μαστού σε κάποια φάση της ζωής τους. Ο καρκίνος του μαστού αποτελεί την 3^η αιτία θανάτου στην Ευρώπη και στις Η.Π.Α. και την κύρια αιτία θνησιμότητας σε όλο τον γυναικείο πληθυσμό παγκοσμίως.

Υπάρχουν κάποιοι επιβαρυντικοί παράγοντες, που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου στο γυναικείο φύλο:

- ✓ *Οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του μαστού*
- ✓ *Μέση ηλικία*
- ✓ *Ιστορικό καλοηθών νοσημάτων του μαστού*
- ✓ *Μακροχρόνια έκθεση σε ορμόνες*
- ✓ *Πρώτη εγκυμοσύνη σε μεγάλη ηλικία*
- ✓ *Κακή διατροφή (πλούσια σε λιπαρά, υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ).*

Τα συνήθη συμπτώματα του καρκίνου του μαστού περιλαμβάνουν:

- ✓ *Μία σκληρή μάζα που αναπτύσσεται στο μαστό ή στη μασχάλη*
- ✓ *Μεταβολή στο μέγεθος ή στο σχήμα του μαστού*
- ✓ *Αλλαγές στο δέρμα, όπως εμφάνιση κοιλότητων, πτυχών ή ερυθρότητας*
- ✓ *Αλλαγές στη θηλή (όπως ασυνήθιστες εκκρίσεις ή εμφάνιση εξανθήματος)*

Καθώς η νόσος θεωρείται ιάσιμη αν ανιχνευθεί εγκαίρως και αντιμετωπιστεί σε πρώιμο στάδιο, στην Ελλάδα υλοποιείται σε ευρεία κλίμακα το **Πρόγραμμα Πρόληψης για τον Καρκίνο του Μαστού «ΦΩΦΗ ΓΕΝΝΗΜΑΤΑ»**. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε 1,8 εκατομμύρια γυναίκες, ηλικίας 45 έως 74 ετών και περιλαμβάνει **δωρεάν διενέργεια ψηφιακής μαστογραφίας**, κλινική εξέταση και υπερηχογράφημα (σε περίπτωση ευρήματος ή σε ανάγκη περαιτέρω διερεύνησης).

Η πρόληψη είναι πάντα η καλύτερη θεραπεία!

ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ (LINKS)

- MASTOGRAFIA.GOV.GR, <https://mastografia.gov.gr/>
- ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ, <https://www.moh.gov.gr/>
- ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ, <https://cancerhellas.org/>

ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΛΗ ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ

Όποιος επιθυμεί να λαμβάνει άυλα (χωρίς έντυπο) τη συνταγή από το γιατρό, πριν ξεκινήσει τη διαδικασία θα χρειαστεί να διαθέτει:

- Κωδικούς Taxisnet
- ΑΜΚΑ
- Αριθμός κινητού τηλεφώνου όπου θα λαμβάνει τη συνταγή
- E-mail προαιρετικά

Για την εγγραφή στην υπηρεσία ακολουθείτε τα παρακάτω βήματα:

1. Μπαίνουμε στην ηλεκτρονική διεύθυνση : www.gov.gr
2. Επιλέγουμε το πλαίσιο: Υγεία και πρόνοια
3. Επιλέγουμε: Φάκελος υγείας
4. Επιλέγουμε: Άυλη συνταγογράφηση
5. Επιλέγουμε: Είσοδος στην υπηρεσία
6. Επιλέγουμε: Είσοδος με κωδικούς taxisnet
7. Βάζουμε τους κωδικούς μας taxisnet
8. Επιλέγουμε: Εξουσιοδότηση
9. Βάζουμε τον Α.Μ.Κ.Α μας.
10. Επιλέγουμε: Επιβεβαίωση
11. Γράφουμε το κινητό ή και το e-mail μας (γίνεται και μόνο με το κινητό ή μόνο email) και επιλέγουμε επιβεβαίωση.
12. Μας αποστέλλεται άμεσα (στο κινητό ή στο e-mail, ανάλογα με το τι βάλουμε) ένας κωδικός
13. Γράφουμε τον κωδικό, που πήραμε με μήνυμα στο κινητό ή στο e-mail μας, στο αντίστοιχο πλαίσιο.
14. Επιλέγουμε: Υποβολή

Εφόσον ολοκληρωθούν τα παραπάνω βήματα θα μπορείτε να λαμβάνετε τα στοιχεία της φαρμακευτικής αγωγής σας ή και τα παραπεμπτικά ιατρικών εξετάσεων, στο κινητό σας με γραπτό μήνυμα (SMS) ή μέσω του ηλεκτρονικού σας ταχυδρομείου (e-mail). Μπορείτε επίσης να λαμβάνετε ενημερώσεις μέσω SMS ή email για τα ιατρικά σας ραντεβού. Με τη χρήση της άυλης συνταγογράφησης αποφεύγονται τόσο οι περιττές μετακινήσεις όσο και οι περιττές εκτυπώσεις.

1. Σύνοψη

Η ενεργοποίηση της άυλης συνταγογράφησης γίνεται μέσω της **Ενιαίας Ψηφιακής Πύλης gov.gr**. Η διαδικασία είναι απλή και διαρκεί λιγότερο από 5 λεπτά.

Μετά την είσοδο και την ταυτοποίησή σας στην υπηρεσία, επιλέγετε τον τρόπο λήψης της άυλης συνταγής (SMS ή e-mail).

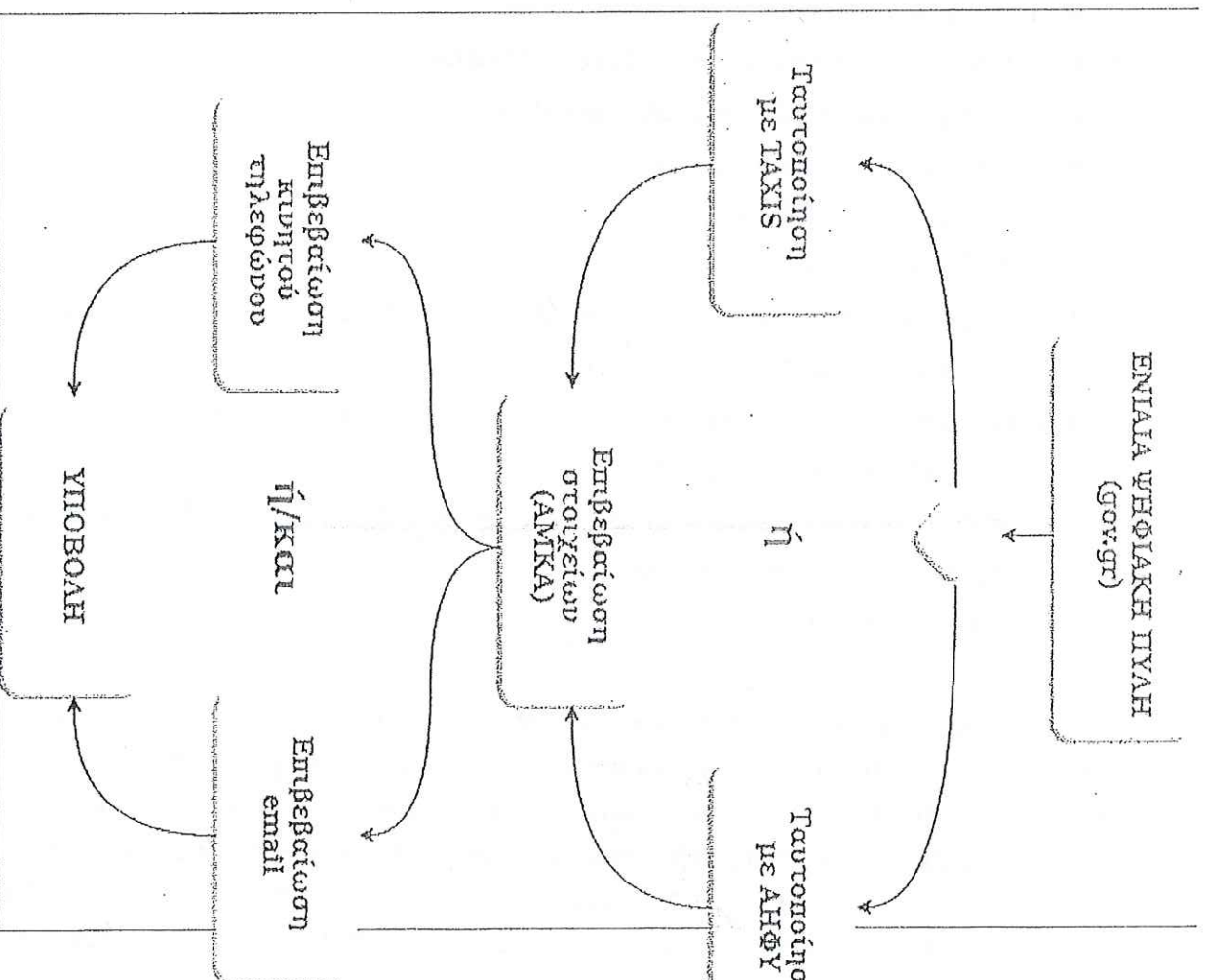
Προαπαιτούμενα

Πριν ξεκινήσετε τη διαδικασία ενεργοποίησης βεβαιωθείτε ότι έχετε όλα τα απαραίτητα στοιχεία:

- Στοιχεία ταυτοποίησης στην υπηρεσία
 - Τα στοιχεία του λογαριασμού σας στο **TaxisNet** (όνομα χρήστη και κωδικό) προκειμένου να ταυτοποιηθείτε μέσω της Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων (ΑΑΔΕ)
 - **Εναλλακτικά** τα στοιχεία του λογαριασμού σας στο Σύστημα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας
- Τον Αριθμό Μητρώου Κοινωνικής Ασφάλισης (**ΑΜΚΑ**) του άμεσα ασφαλισμένου ή του εξαρτώμενου μέλους κάτω των 18 ετών.
- Το κινητό σας τηλέφωνο ή/και πρόσβαση στο ηλεκτρονικό σας ταχυδρόμιο (e-mail), για να σας αποσταλούν κωδικοί επιβεβαίωσης πριν την ενεργοποίηση.

Εξαρτώμενα μέλη

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε την άυλη συνταγογράφηση και για οποιοδήποτε εξαρτώμενο μέλος κάτω των 18. Για κάθε μέλος η διαδικασία γίνεται **έχωριστά**, εισάγοντας κάθε φορά τον αριθμό ΑΜΚΑ του εξαρτώμενου μέλους και όχι τον προσωπικό σας.



ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ ΜΑΣΤΟΥ

Πάρε τη ζωή στα χέρια σου

Ας κάνουμε μαζί το πρώτο βήμα

Πως θα κάνεις την αυτοεξέταση μαστού

Η αυτοεξέταση του μαστού πρέπει να γίνεται μετά την **7η μέρα του έμμηνου κύκλου (προτιμότερο την 9η ημέρα) έως περίπου μία εβδομάδα πριν από τον επόμενο κύκλο**. Οι γυναίκες σε εμμηνόπαυση, ή οι γυναίκες που έχουν υποβληθεί σε χειρουργική γυναικολογική επέμβαση μπορούν να κάνουν την αυτοεξέταση προγραμματισμένα, π.χ. την 1η κάθε μήνα.

- Αν γνωρίζεις ότι έχεις συγγενικά πρόσωπα με καρκίνο του μαστού, συμβούλευσου τον γιατρό σου για το πώς και πότε πρέπει να εξεταστείς.
- Αν παρατηρήσεις κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα δεν σημαίνει ότι έχεις καρκίνο μαστού, αλλά σίγουρα κάποιες αλλαγές δεν πρέπει να μένουν απαρατήρητες από μια γυναίκα και σαφώς θα πρέπει να επισκεφθείς άμεσα τον γιατρό σου.

Προσοχή. Η αυτοεξέταση είναι χρήσιμη για να γνωρίσεις το στήθος σου αλλά δεν είναι αρκετή. Μετά τα 40 κάνε ετήσια μαστογραφία και εξέταση από ειδικό γιατρό.



Βγάλε τα ρούχα σου και στάσου μπροστά στον καθρέφτη, σε χώρο με πολύ φως.

Να θυμάσαι ότι ο ένας μαστός ίσως είναι μεγαλύτερος από τον άλλο.

Στον καθρέφτη όρθια πρόσεξε για:

- Αλλαγές στο μέγεθος και των δύο μαστών
- Αλλαγές στο χρώμα
- Αλλαγές στις θηλές
- Αίμα ή ροή υγρού
- Βαθούλωμα ή ρυτίδωση στον μαστό ή τη θηλή που προϋπήρχαν
- Φλέβες που εξέχουν ασυνήθιστα
- Μάζα ή οζίδιο στον μαστό ή στη μασχάλη
- Πόνο σε οποιαδήποτε περιοχή του μαστού.



3

Άφησε τα χέρια σου χαλαρά κατά μήκος του σώματος, κατόπιν ύψωσε τα χέρια σου στην ανάταση και παρατήρησε τους μαστούς σου από όλες τις πλευρές. Κατέβασε τα χέρια. Τώρα ξεκίνησε την εξέταση, προτιμότερο στο ντους με τη σαπουνάδα σκλώνοντας π.χ. το αριστερό χέρι πάνω από το κεφάλι.

4



Με το δεξιό σου χέρι θα ανιχνεύσεις τον αριστερό μαστό με δύο ή τρία δάκτυλα και πιέζοντας ελαφρά.

5



Εξέτασε κυκλικά όλο το μαστό και τη θηλή, ξεκινώντας από τη μασχάλη, κατεβαίνοντας στην περιφέρεια του μαστού και προχωρώντας προς το κέντρο. Βεβαιώσου ότι έχεις ψηλαφήσει όλο το μαστό.



Πίεσε πολύ ελαφριά τις θηλές για να δεις μήπως βγαίνει υγρό ή αίμα. Κάνε το ίδιο και με τον δεξιό μαστό.

6



Ξάπλωσε άνετα στο κρεβάτι και βάλε ένα χαμηλό μαξιλάρι κάτω από τον αριστερό σου ώμο. Σήκωσε το αριστερό χέρι και ακούμπησέ το πάνω από το κεφάλι σου. Μπορείς να βάλεις λίγη λωστίον στο χέρι που θα κάνει την ψηλάφηση ευκολότερη.



Κάνε την εξέταση με τον ίδιο τρόπο και στους δύο μαστούς όπως και στην όρθια θέση.

Το παρόν έντυπο αξιοποίησε στοιχεία του εντύπου «ΠΑΡΕ ΤΗ ΣΩΗ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ», που διοργανώθηκε στο πλαίσιο του ΕΣΠΑ 2007-2013 «ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ» και εκτυπώνεται από το Υπουργείο Υγείας.