

## Γενικές οδηγίες



Η αυτοεξέταση του μαστού αρχίζει στην ηλικία των 20 ετών.

Συνιστάται ετήσια ψηλάφηση από γιατρό μετά την ηλικία των 25 ετών.

Σε γυναίκες χαμηλού κινδύνου συνιστάται ετήσια μαστογραφία μετά την ηλικία των 40 ετών.



Σε γυναίκες υψηλού κινδύνου συνιστάται η ψηλάφηση από το γιατρό να γίνεται ανά εξάμηνο και η μαστογραφία νωρίτερα απ' ότι συνήθως.

Συμπληρώστε τις εξετάσεις με υπέρηχο μαστών σύμφωνα με τις οδηγίες του ιατρού σας.



Ενημερωθείτε για το σωστό πρόγραμμα παρακολούθησής σας.

# Αυτοεξέταση μαστού



Κέντρο Γυναικολογίας & Γονιμότητας

**Δρ. ΚΑΝΕΛΙΝΑ Δ. ΜΠΙΜΠΑ MD, PhD**  
**ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ**

Παθήσεις μαστού  
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αθηνών

Αδριανουπόλεως 6, Μέγαρο "Βυζάντιο"  
551 33 Καλαμαριά, Θεσσαλονίκη

Τηλ.: 2310 402400 - 2310 402070, Fax: 2310 402661  
[www.breast-care.gr](http://www.breast-care.gr) [www.gynfert.gr](http://www.gynfert.gr)

Η πρόληψη  
στα χέρια σας



**Τι είναι η Αυτοεξέταση του Μαστού**  
Είναι εξέταση που γίνεται από την ίδια τη γυναίκα στους μαστούς της με σκοπό να εντοπίσει οτιδήποτε διαφορετικό από τα συνηθισμένα. Είναι εξέταση εύκολη, χωρίς κόστος και μπορεί να προλάβει νόσο σε αρχικό στάδιο.



**Σε ποια ηλικία ξεκινάει**  
Συνιστάται να ξεκινά από την ηλικία των 20 ετών. Σκοπός η εξοικείωση με την μορφολογία του μαστού και η εφαρμογή της εξέτασης τακτικά (π.χ. 1 φορά το μήνα).

**Κάθε πότε γίνεται**  
Η εξέταση συνιστάται να γίνεται όταν οι μαστοί δεν είναι ευαίσθητοι ή ηρπασμένοι. Σε γυναίκες με τακτική περίοδο το ιδανικό χρονικό διάστημα είναι 5-10 ημέρες μετά την αρχή της περιόδου. Σε γυναίκες σε εμμηνόπαυση αρκεί μια συγκεκριμένη ημέρα κάθε μήνα. Η εξέταση συνιστάται επίσης σε εγκυμοσύνη, γαλουχία ή μετά από πλαστικές επεμβάσεις.

## Πώς γίνεται η αυτοεξέταση

### 1° Στάδιο

**Θέση:** Όρθια μπροστά στον καθρέφτη με τα χέρια  
α) πάνω από το κεφάλι  
β) χαλαρά στο πλάι  
γ) στη μέση πιέζοντας τη ηλικάνη



#### Τι ελέγχεται

Αν οι μαστοί έχουν το συνηθισμένο χρώμα, μέγεθος και σχήμα. Αν είναι συμμετρικοί και χωρίς εμφανή παραμόρφωση στο σχήμα τους. Αν υπάρχουν περιέργες ρυτιδώσεις στο δέρμα, βαθουλώματα ή εξογκώματα. Αν η θηλή έλκεται προς τα μέσα ή παρουσιάζει αλλαγές στο δέρμα της. Στο τέλος με πίεση της θηλής εξετάζεται πιθανή έκκριση υγρού.

### 2° Στάδιο

**Θέση:** Ύπτια. Το χέρι στην πλευρά του υπό εξέταση μαστού τοποθετείται πίσω από το κεφάλι και η ψηλάφηση γίνεται με το αντίθετο χέρι. Με την παλάμη ανοιχτή και τα δάχτυλα ενωμένα οι άκρες των δαχτύλων προσπαθούν να καλύψουν όλη την επιφάνεια του μαστού και της μασχάλης, εξασκώντας σταθερή πίεση. Μπορείτε να ξεκινήσετε από τη θηλή, ακολουθώντας ομόκεντρους κύκλους και να καταλήξετε στο έξω όριο του μαστού. Αλλη επιλογή είναι οι κινήσεις από πάνω προς τα κάτω σε διαδοχικές σειρές. Συνιστάται η διαδικασία αυτή να γίνεται με διάφορες διαβαθμίσεις στην πίεση που ασκεί το χέρι.

#### Τι ελέγχεται

Ψηλαφητά ογκίδια στο μαστό ή τη μασχάλη που δεν υπήρχαν πριν.

### 3° Στάδιο

**Θέση:** Όρθια. Επαναλαμβάνεται η διαδικασία του 2ου σταδίου η οποία διευκολύνεται όταν το δέρμα είναι βρεγμένο και γλιστράει (π.χ. στο μπάνιο).

#### Τι ελέγχεται

Ψηλαφητά ογκίδια στο μαστό ή τη μασχάλη που δεν υπήρχαν πριν.



**Συμβουλευτείτε άμεσα ιατρό όταν :**

Ψηλαφήσετε ύποπτο ογκίδιο

Παρατηρήσετε αλλαγή στην όψη του μαστού