

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
Π.Ε. Βορείου Τομέα

Μάρτιος 2020



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΜΑΣΤΟΥ



6.000 περίπου
νέες περιπτώσεις
το χρόνο

περισσότερες από
1.600.000 γυναίκες το
χρόνο διαγιγνώσκονται
με καρκίνο του μαστού



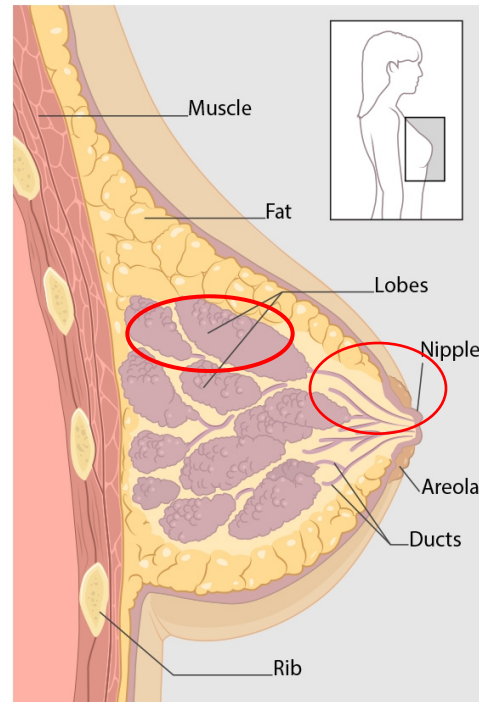
περισσότερες από
450.000 γυναίκες
εμφανίζουν καρκίνο
στο μαστό.

ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΜΑΣΤΟΥ

Όργανο που χρησιμεύει στην παραγωγή γάλακτος

Αποτελείται από:

- ✓ Λοβούς (Lobes)
- ✓ Πόρους (Ducts)
- ✓ Συνδετικό ιστό
- ✓ Λίπος



Καρκίνος αναπτύσσεται συνήθως στους λοβούς και στους πόρους.

ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

(αναλόγως αν επηρεάζονται ή όχι από τη συμπεριφορά και τις συνήθειες)

Δεν επηρεάζονται

- Φύλο (♀ : ♂ 100:1)
- Ηλικία: σπάνιος σε < 35 ετών.
- Οικογενειακό ιστορικό νόσησης σε συγγενή 1ου βαθμού (2πλασιος κίνδυνος).
- Μετάλλαξη στα γονίδια BRCA1 και BRCA2
- Ιστορικό καρκίνου στον άλλο μαστό.
- Προηγούμενη ακτινοθεραπεία στο θώρακα για άλλο νόσημα .
- Πυκνοί μαστοί.

Επηρεάζονται

- Έλλειψη άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.
- Παχυσαρκία - Διατροφικές συνήθειες.
- Λήψη ορμονών.
- Αναπαραγωγικό ιστορικό (οι κυήσεις προστατεύουν).

ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Αυξάνουν κίνδυνο

- **Βάρος:** ανδρογόνα
οιστρογόνα στο λιπώδη ιστό.
- **Καθιστική Ζωή**
- **Κόκκινο κρέας** και παράγωγα
του: < 500γρ/ εβδομάδα
- **Αλκοόλ** 30-60 gr /ημέρα ↑ κίνδυνο



1 μερ= 14 γρ



1μερ.=15,3γρ.

45ml

Μειώνουν κίνδυνο

- **Διατροφικό λίπος:** Η πλούσια σε μονοακόρεστα (ελαιόλαδο, αμύγδαλα, αβοκάντο) και Ω3 > Ω6 λιπαρά.
- **Βιταμίνη Α :** ασκεί μέτρια προστατευτική δράση
- **Σόγια:** (ισοφλαβονοειδή ≠ συμπληρώματα σόγιας)

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΟΡΜΟΝΩΝ

- Έκθεση σε οιστρογόνα,
- Αναπαραγωγικό ιστορικό. Εμμηναρχή <12 ετών, εμμηνόπαυση >55 , ατεκνία, 1ο παιδί >35 , απουσία θηλασμού,
- Θεραπεία Ορμονικής Υποκατάστασης,
Παρατεταμένη χρήση ορμονών υποκατάστασης,
- Αντισυλληπτικά: κυρίως κατά το χρόνο λήψης τους,
- Υποβοηθούμενη αναπαραγωγή: Προληπτικός έλεγχος όλων των γυναικών πριν υποβληθούν σε υποβοηθούμενη αναπαραγωγή.

ΠΡΩΤΟΓΕΝΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗ

Δεν προλαμβάνεται πρωτογενώς
(δηλαδή μόνο μέσω του τρόπου ζωής).

Αλλά μειώνεται ο κίνδυνος εάν:

- Υιοθετώ ασφαλείς και υγιεινές πρακτικές ζωής (συνήθειες, διατροφή),
- Κάνω τακτικά προσυμπτωματικό έλεγχο.



ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗ

ΤΙ ΚΑΝΩ ;

- Αυτοεξέταση (ή/και εξέταση από το γιατρό) του μαστού από την ίδια την γυναίκα και **εξοικείωση με το μαστό.**
- **Ψηφιακή μαστογραφία** (ή /και άλλες απεικονιστικές εξετάσεις εφόσον νόσησε η ίδια ή συγγενής της Α' βαθμού).

ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑ

ΑΝΑΛΟΓΙΚΗ

VS

ΨΗΦΙΑΚΗ



- διαγνωστική ακρίβεια
- διαρκεί λιγότερο
- λιγότερη ακτινοβολία
- αρχειοθετείται ψηφιακά
- τηλεμαστογραφία

ΨΗΦΙΑΚΗ ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑ

(η βασική εξέταση σε ηλικίες >35 ετών)

Συχνοί προβληματισμοί

- Σε ποια φάση του κύκλου; 7 – 10 ημέρες μετά την έναρξη της εμμήνου ρύσεως.
- Μήπως το μεσοδιάστημα του ενός έτους από κάθε εξέταση και μαστογραφία είναι μεγάλο; ΌΧΙ, εκτός ειδικών περιπτώσεων.
- Η μαστογραφία ανιχνεύει όλες τις κακοήθειες; Υπάρχει περιθώριο λάθους; Περίπου 10% δεν απεικονίζεται .
- Πόσο επικίνδυνη είναι η ακτινοβολία της μαστογραφίας; Πλήρης μαστογραφικός έλεγχος = κοσμική ακτινοβολία τριών μηνών!! Δηλ. αύξηση κινδύνου μετά από την 200η μαστογραφία!

Υπερηχογράφημα μαστών Μαγνητική Μαστογραφία (MRI Μαστών)

ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑ

- κύρια εξέταση σε γυναίκες **< 35 ετών**,
- σε γυναίκες **> 35 ετών** έχει συμπληρωματικό ρόλο (βασική εξέταση είναι η ψηφιακή μαστογραφία),
- εναλλακτική μέθοδος σε γυναίκες υψηλού κινδύνου

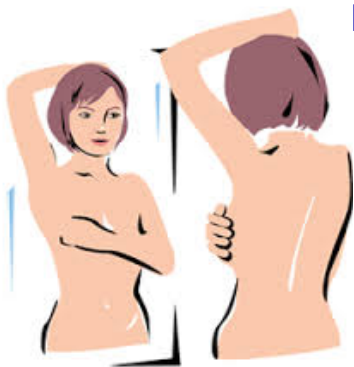


MRI ΜΑΣΤΩΝ

Επίσης συμπληρωματική εξέταση σε:

- Γυναίκες υψηλού κινδύνου (συγγενείς Α' βαθμού με νόσο),
- Γυναίκες που νόσησαν οι ίδιες στο παρελθόν,
- Γυναίκες με γονιδιακές μεταλλάξεις BRCA1/2

ΠΡΟΣΥΜΠΤΩΜΑΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

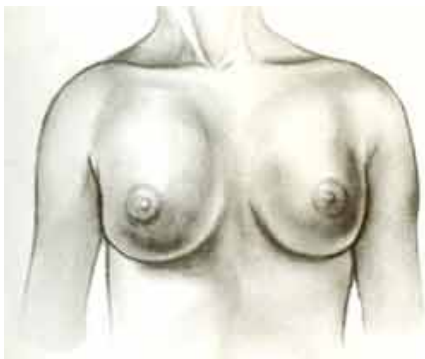


Είναι ο έλεγχος που γίνεται ΠΡΙΝ εμφανιστούν τα συμπτώματα διότι ο καρκίνος του μαστού αντιμετωπίζεται αν διαγνωστεί έγκαιρα.

- Εξοικειωθείτε με το μαστό σας κάνοντας συχνά αυτοεξέταση.
- Απευθυνθείτε στον γιατρό σας αν ανακαλύψετε οποιαδήποτε αλλαγή
- **Κάντε μόνο Προληπτική Ψηφιακή Μαστογραφία**
κάθε 12 μήνες σε ηλικία από 40 έως 70 ετών.
- Αν υπάρχει συγγενής Α' βαθμού που νόσησε, ο έλεγχος με Ψηφιακή Μαστογραφία ξεκινάει 10 χρόνια πριν από την ηλικία διάγνωσης του συγγενή (και υπερηχογράφημα & MRI μαστών)



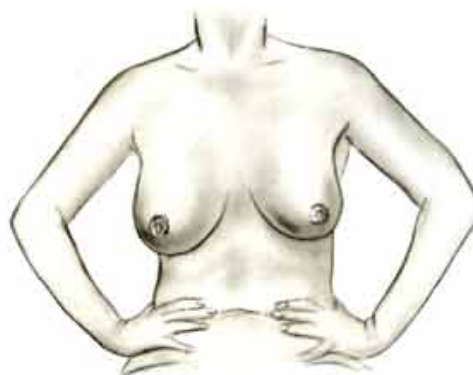
ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ ΜΑΣΤΩΝ



Εικ. 1: Επισκόπηση
και των δύο μαστών



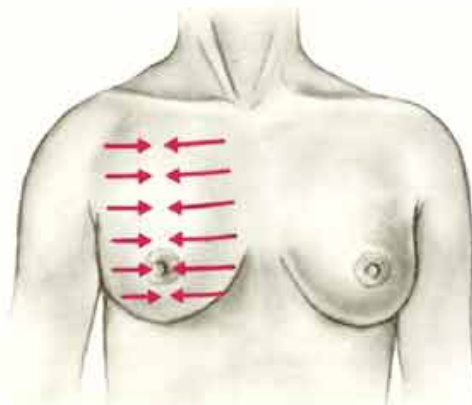
Εικ. 2: Επισκόπηση
με τα χέρια ψηλά



Εικ. 3: Επισκόπηση
με τα χέρια στη μέση



Εικ.4: Πίεση της θηλής



Εικ.5: Ψηλάφηση του μαστού
όπως δείχνουν τα βέλη



Εικ.6: Ψηλάφηση και
των δύο μασχαλών

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

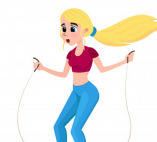
- Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ σε λιγότερο από δύο ποτά ημερησίως.



Διατηρήστε ένα υγιές βάρος, ιδιαίτερα μετά την εμμηνόπαυση.

- Αποφύγετε την μακρόχρονη ορμονοθεραπεία διότι αυξάνει τον κίνδυνο.

- Να κάνετε σωματική άσκηση τουλάχιστον 30' για τουλάχιστον 3 ημέρες της εβδομάδας.



Καταναλώνετε τρόφιμα υψηλά σε περιεκτικότητα φυτικών ινών.

- Χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο γιατί το ελαϊκό οξύ φαίνεται ότι καταστέλλει τη δράση του σημαντικότερου ογκογονιδίου του μαστού.





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
Π.Ε. Βορείου Τομέα