



ηητώ
Με ευθύνη για τη ζωή
ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΗΗΓ



Τρόποι Αυτοεξέτασης Μαστού

Ο προληπτικός έλεγχος προστατεύει τη ζωή σας

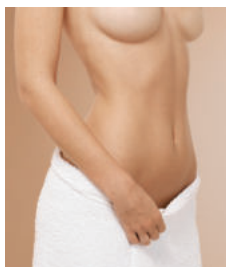


Στο Ντους

Εξετάστε τους μαστούς σας κατά τη διάρκεια του μπάνιου ή του ντους, που τα χέρια σας γλιστρούν ευκολότερα πάνω στο υγρό σαπουνισμένο δέρμα. Με τα δάκτυλά σας τεντωμένα, ενωμένα μεταξύ τους, κινήστε το χέρι σας πάνω σε κάθε μέρος του μαστού σας. Χρησιμοποιήστε το δεξί χέρι για να εξετάσετε το αριστερό στήθος και το αριστερό χέρι για να εξετάσετε το δεξί στήθος. Ψάχνετε για ογκίδια, εξογκώματα ή κάποια μορφή σκλήρυνσης του δέρματος.

Μπροστά στον καθρέπτη

Κοιτάξετε και επιθεωρήστε το μαστό σας με τα χέρια σας κρεμασμένα στα πλάγια. Στη συνέχεια σηκώστε τα χέρια σας και τοποθετείστε τα πίσω από το κεφάλι σας. Κοιτάξετε για τυχόν αλλαγή στο περίγραμμα του κάθε μαστού, για κάποια ανωμαλία στην επιφάνεια του δέρματος. Εξετάστε αν υπάρχει κάποιο έκκριμα από τη θηλή ή αν υπάρχει κάποια αλλαγή στο σχήμα της. Έπειτα βάλτε τα χέρια σας πάνω στους γοφούς σας και πιέστε προς τα κάτω δυνατά για να συσπάσετε τους θωρακικούς μυς, στη μέση. Τέλος, συμπίεστε τη θηλή του κάθε μαστού προσεκτικά, με τον αντίχειρα και τον δείκτη. Αν δείτε κάποιο έκκριμα, καθαρό ή με αίμα, συμβουλευτείτε αμέσως τον γιατρό σας. Ο αριστερός και ο δεξιός μαστός δεν είναι σχεδόν ποτέ ίδιοι. Πολύ λίγες γυναίκες έχουν ακριβώς τους ίδιους μαστούς. Η συνηθισμένη επιθεώρηση σας βοηθάει να κατανοήσετε τι είναι φυσιολογικό για σας και θα σας ενισχύσει την εμπιστοσύνη στην αυτοεξέτασή σας.



Σε ξαπλωμένη θέση

Ξαπλώνοντας για να εξετάσετε το δεξιό σας μαστό, βάλτε ένα μαξιλάρι ή μια διπλωμένη πετσέτα κάτω από τον δεξιό σας ώμο. Τοποθετήστε το δεξί σας χέρι πίσω από το κεφάλι σας. Αυτό θα βοηθήσει το άπλωμα του στήθους πάνω στον θώρακά σας. Χρησιμοποιήστε τα δάκτυλα του αριστερού σας χεριού, κρατώντας τα τεντωμένα, και πιέστε πάνω στο θώρακα το μαστό, πραγματοποιώντας κινήσεις από έξω προς τη θηλή ακτινωτά, έτσι ώστε να καλύψετε ολόκληρη την έκταση του μαστού. Ψάχνετε για κάθε ογκίδιο ή εξογκωμα ή κάθε αλλαγή η οποία δεν σας φαίνεται φυσιολογική. Εξετάστε επίσης την περιοχή της μασχάλης, καθώς και την περιοχή κάτω από την κλείδα σας (πάνω από το στήθος). Αφού έχετε συμπληρώσει την εξέταση του δεξιού σας μαστού, εξετάστε το αριστερό σας, με το δεξί χέρι αυτή τη φορά, χρησιμοποιώντας την ίδια μέθοδο. Συγκρίνετε τα ευρήματα της ψηλάφησης του ενός μαστού με εκείνα του άλλου.



Μέθοδοι αυτοεξέτασης

Τα σχεδιαγράμματα δείχνουν την κατεύθυνση της κίνησης που προτιμούν οι γυναίκες ή οι γιατροί τους: την κυκλική κίνηση, την οριζόντια κίνηση, καθώς και την ακτινωτή κίνηση, από τη θηλή προς την περιφέρεια και αντίθετα. Επιλέξτε τη μέθοδο που είναι ευκολότερη για σας και χρησιμοποιήστε αυτή τη μέθοδο κάθε φορά που εξετάζετε το μαστό σας.

