

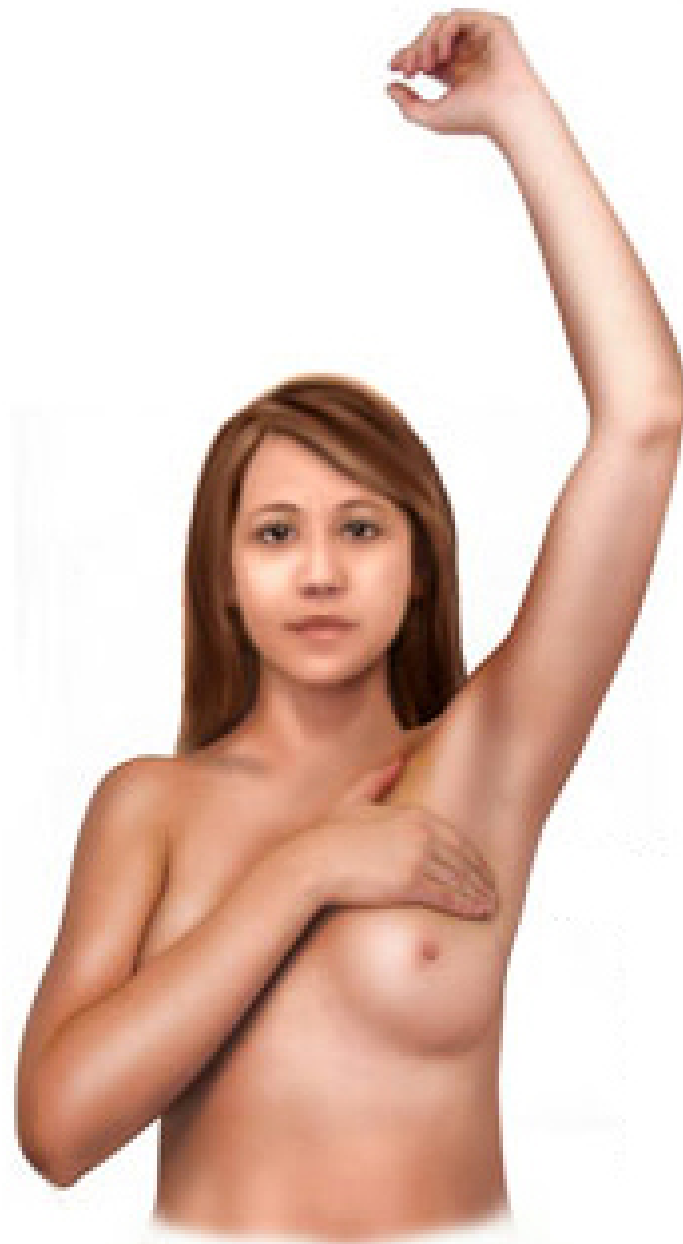
Αυτοεξέταση Μαστών



www.breastsurgery.gr

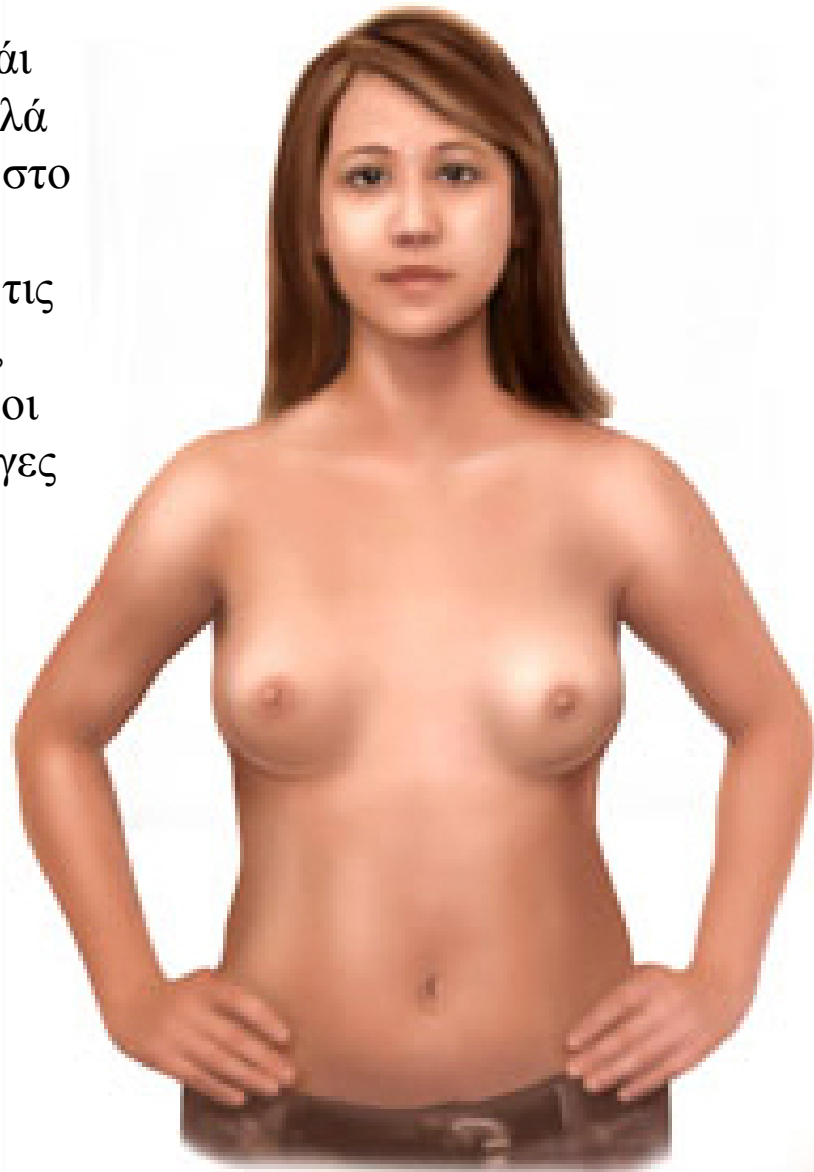
Στο μπάνιο:

Εξετάστε τους μαστούς σας κατά τη διάρκεια του μπάνιου ή του ντους: τα χέρια γλιστρούν πιο εύκολα σε υγρό δέρμα. Τα δάκτυλα επίπεδα, κινούνται απαλά πάνω σε κάθε σημείο των μαστών. Χρησιμοποιείτε το δεξί χέρι για να εξετάσετε τον αριστερό μαστό, και το αριστερό χέρι για τον δεξιό μαστό. Ελέγξτε για ογκίδιο, σκληρία ή πάχυνση.



Μπροστά στον καθρέφτη:

Παρατηρείστε τους μαστούς σας με τα χέρια στο πλάι του κορμού. Στη συνέχεια σηκώστε τα χέρια σας ψηλά πάνω από το κεφάλι. Δείτε για οποιαδήποτε αλλαγή στο σχήμα του μαστού, για πρήξιμο, παραμόρφωση του δέρματος ή αλλαγές στη θηλή. Μετά βάλτε χαλαρά τις παλάμες σας στους γοφούς και πιέστε προς τα κάτω, ώστε να συσπαστούν οι μύες του θώρακα. Συνήθως οι δύο μαστοί δεν είναι ακριβώς ίδιοι, παρά μόνο σε λίγες γυναίκες.



Ξαπλωμένη:

Για να εξετάσετε τον δεξιό μαστό, τοποθετείστε ένα μαξιλάρι ή μια διπλωμένη πετσέτα κάτω από τον δεξιό ώμο. Βάλτε το δεξί σας χέρι πάνω από το κεφάλι. Αυτό κατανέμει το μαζικό ιστό πιο ομοιόμορφα στο θώρακα. Με επίπεδα τα δάκτυλα του αριστερού χεριού, πιέστε απαλά με μικρές κυκλικές κινήσεις γύρω από ένα φανταστικό ρολόι. Ξεκινήσετε στο ανώτερο έξω σημείο του δεξιού μαστού, σαν να είναι 12η ώρα, και μετά μετακινηθείτε προς την 1η και συνεχίστε μέχρι να επανέλθετε στη 12η. Ένα σημείο σκληρού ιστού στη χαμηλότερη πτυχή κάθε μαστού είναι φυσιολογικό. Μετά μετακινηθείτε 1 εκατοστό προς τη θηλή και συνεχίστε την κυκλική εξέταση σε κάθε σημείο του μαστού, περιλαμβάνοντας και τη θηλή. Αυτό απαιτεί το λιγότερο 3 επιπλέον κύκλους. Τώρα, επαναλάβετε τη διαδικασία στον αριστερό μαστό, τοποθετώντας ένα μαξιλάρι στον αριστερό ώμο και το αριστερό χέρι πίσω από το κεφάλι. Αισθανθείτε πώς είναι η σύσταση του μαστού.



Τέλος, πιέστε τη θηλή κάθε μαστού απαλά μεταξύ αντίχειρα και δείκτη. Έκκριμα από τη θηλή, διαυγές ή αιμορραγικό, πιθανότατα σημαίνει ύπαρξη κάποιου προβλήματος.



Αν κατά τη διάρκεια της αυτοεξέτασης ανακαλύψετε **ογκίδιο, σκληρία, εντύπωμα ή έκκριση από τη θηλή**, είναι σημαντικό να δείτε το γιατρό σας το συντομότερο δυνατόν. Μη φοβάστε. Τα περισσότερα ογκίδια και σκληρίες δεν είναι καρκίνος, αλλά μόνο ο γιατρός μπορεί να κάνει με ασφάλεια τη διάγνωση.