



Έγκαιρη ανίχνευση καρκίνου του μαστού Early detection of Breast Cancer

Η πιθανότητα να πάθει μια γυναίκα καρκίνο του μαστού μέχρι την ηλικία των 85 ετών είναι 1 στις 9. Κάθε χρόνο γίνεται διάγνωση της νόσου σε πάνω από 12.000 γυναίκες στην Αυστραλία. Όταν ο καρκίνος του μαστού ανιχνεύεται νωρίς, οι γυναίκες έχουν πολύ μεγαλύτερες πιθανότητες επιτυχούς θεραπευτικής αγωγής και για τις περισσότερες γυναίκες ο καρκίνος δεν θα επανέλθει μετά τη θεραπευτική αγωγή.

Οι μαστογραφίες είναι σήμερα η καλύτερη διαθέσιμη μέθοδος για την έγκαιρη ανίχνευση του καρκίνου του μαστού. Οι μαστογραφίες μπορεί να εντοπίσουν έναν καρκίνο του μαστού που είναι πολύ μικρός για να ανιχνευθεί με ψηλάφηση.

Τι είναι η μαστογραφία;

Οι μαστογραφίες είναι ακτινογραφίες χαμηλής δόσης ακτινοβολίας των μαστών μιας γυναίκας. Οι μαστογραφίες πραγματοποιούνται σε γυναίκες που δεν έχουν συμπτώματα καρκίνου του μαστού. Παρέχονται δωρεάν από το πρόγραμμα BreastScreen Australia. Οι γυναίκες ηλικίας άνω των 50 ετών συνιστάται να κάνουν μαστογραφία κάθε δύο χρόνια.

Ποιοι θα πρέπει να κάνουν τακτικά μαστογραφία;

Οι μεγαλύτεροι παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη καρκίνου του μαστού είναι το φύλο της γυναίκας και η προχωρημένη ηλικία. Στόχος της BreastScreen Australia είναι οι γυναίκες ηλικίας 50 έως 69 ετών, δεδομένου ότι το 75 τοις εκατό όλων των καρκίνων του μαστού εμφανίζονται σε γυναίκες ηλικίας άνω των 50 ετών.

- Οι μαστογραφίες είναι συχνά λιγότερο αξιόπιστες για γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών. Η πυκνότητα ιστού του μαστού στις νεαρότερες γυναίκες καθιστά συχνά δύσκολη την ανίχνευση καρκίνων σε μαστογραφίες.
- Όλες οι γυναίκες ηλικίας 40 έως 49 ετών που δεν έχουν συμπτώματα στους μαστούς έχουν επίσης δωρεάν πρόσβαση στο πρόγραμμα BreastScreen Australia αν επιλέξουν να κάνουν μαστογραφία.
- Όλες οι γυναίκες ηλικίας 50 έως 69 ετών ενθαρρύνονται να κάνουν δωρεάν μαστογραφία κάθε δύο χρόνια μέσω της BreastScreen Australia.
- Οι γυναίκες ηλικίας άνω των 70 ετών που δεν έχουν συμπτώματα στους μαστούς έχουν επίσης δωρεάν πρόσβαση στο πρόγραμμα BreastScreen Australia. Θα πρέπει να συζητήσουν με το γιατρό τους αν θα πρέπει να κάνουν μαστογραφία.

Πού μπορώ να κάνω μαστογραφία;

Το πρόγραμμα BreastScreen είναι ένα δωρεάν, εθνικά διαπιστευμένο, πρόγραμμα ανίχνευσης. Για να επικοινωνήσετε με την τοπική σας υπηρεσία BreastScreen, τηλεφωνήστε στο 13 20 50 με κόστος τοπικής κλήσης.

Σήμερα υπάρχουν πάνω από 500 τοποθεσίες ακτινολογικού ελέγχου, συμπεριλαμβανομένων κινητών ακτινολογικών μονάδων που καλύπτουν τις ανάγκες αγροτικών και απόμακρων περιοχών σε όλη την Αυστραλία.

Τι γίνεται αν έχω οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του μαστού;

Ο καρκίνος του μαστού είναι μια κοινή ασθένεια των γυναικών στην Αυστραλία. Μερικές γυναίκες τυχαίνει να έχουν συγγενή που είχε καρκίνο του μαστού, ωστόσο, λιγότεροι από το πέντε τοις εκατό όλων των καρκίνων του μαστού σχετίζονται με οικογενειακό ιστορικό.

Αν έχετε οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του μαστού και ανησυχείτε για τον κίνδυνο που διατρέχετε, μιλήστε στο γιατρό σας.

Τι πρέπει να προσέχετε

Οι γυναίκες κάθε ηλικίας θα πρέπει να είναι εξοικειωμένες με τη φυσιολογική εμφάνιση και αίσθηση των μαστών τους. Αν παρατηρήσετε οποιοσδήποτε από τις ακόλουθες αλλαγές παρακαλείστε να δείτε το γιατρό σας αμέσως:

- Όγκο, εξογκώματα ή πάχυνση του μαστού.
- Αλλαγές στο δέρμα του μαστού, όπως ζάρωμα, λακκούβες ή εξάνθημα.
- Επίμονο ή ασυνήθιστο πόνο στο μαστό.
- Μια αλλαγή στο σχήμα ή μέγεθος του μαστού.
- Απέκκριση από μια θηλή, εξάνθημα θηλής ή αλλαγή στο σχήμα της.

Τι άλλο μπορώ να κάνω;

- Διατηρείτε το βάρος σας σε υγιή επίπεδα
- Να είστε σωματικά δραστήριες τις περισσότερες, και κατά προτίμηση όλες τις ημέρες.
- Τρώτε υγιεινά – επιλέξτε μια ποικίλη διατροφή με άφθονα φρούτα και λαχανικά.
- Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ. Όσο περισσότερο πίνετε, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου. Αν δεν πίνετε, μην αρχίσετε να πίνετε. Αν επιλέξετε να πιείτε – μην πίνετε περισσότερο από ένα τυποποιημένο ποτό την ημέρα.

Να θυμάστε ότι αν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες ή ερωτήσεις, παρακαλείστε να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας.

Πού μπορώ να βρω αξιόπιστες πληροφορίες;

Γραμμή βοήθειας Αντικαρκινικού Συμβουλίου 13 11 20

Πληροφορίες και υποστήριξη για εσάς και την οικογένειά σας με κόστος τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στην Αυστραλία.

Ιστοχώρος Αντικαρκινικού Συμβουλίου

(με συνδέσμους σε Αντικαρκινικά Συμβούλια πολιτειών και επικρατειών) www.cancercouncil.com.au

BreastScreen Australia

13 20 50 www.breastscreen.info.au

Εθνικό Κέντρο κατά του Καρκίνου του Μαστού και των Ωοθηκών (National Breast and Ovarian Cancer Centre)

www.nbcc.org.au

Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας 13 14 50