

Οκτώβριος: μήνας πρόληψης κατά του καρκίνου του μαστού

Ο Οκτώβριος έχει θεσμοθετηθεί ως Μήνας Πρόληψης & Ενημέρωσης για τον καρκίνο του μαστού, στο πλαίσιο διεθνούς προσπάθειας, με στόχο την καταπολέμηση της ασθένειας.

Η σημασία της σωστής πρόληψης και έγκαιρης θεραπείας είναι κατανοητή, αν αναλογιστούμε ότι ο καρκίνος του μαστού είναι ο συχνότερος καρκίνος των γυναικών στην Ευρώπη. Περίπου 1 στις 8 με 10 γυναίκες θα εμφανίσει τη νόσο. Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο στη χώρα μας, εντοπίζονται περίπου 4.500 νέα περιστατικά και από αυτές 1.500 περίπου χάνουν τη ζωή τους.

Σε Παγκόσμιο επίπεδο περίπου 1.500.000 γυναίκες παθαίνουν καρκίνο του μαστού και 300.000 από αυτές πεθαίνουν, αποτελώντας την πρώτη αιτία θανάτου στις γυναίκες ηλικίας μεταξύ 40 και 45 ετών. Όμως πρέπει να τονίσουμε ότι ο καρκίνος αυτός, είναι θεραπεύσιμος, εφόσον ανιχνευθεί σε αρχικό στάδιο, κάνοντας έτσι ακόμα πιο επιτακτική την ανάγκη για έγκαιρη διάγνωση.

Αν η αντιμετώπιση της νόσου γίνει σε αρχικό στάδιο, το ποσοστό ίασης ξεπερνά πολλές φορές το 97%.

Οι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο για καρκίνο του μαστού βρίσκονται τόσο στις καθημερινές συνήθειες μια γυναίκας (απουσία άσκησης, κακή διατροφή, αυξημένο σωματικό βάρος, μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ, κάπνισμα κλπ), όσο και σε κληρονομική προδιάθεση, μέσω κάποιων γονιδίων.

Αυξημένες πιθανότητες για καρκίνο του μαστού, έχουν οι γυναίκες με ιστορικό καρκίνου του μαστού στην οικογένεια, γυναίκες με ιστορικό καλοηθών παθήσεων του μαστού, πρώτη εγκυμοσύνη σε μεγάλη ηλικία, μακροχρόνια έκθεση σε ορμόνες (για παράδειγμα λόγω καθυστερημένης εμμηνόπαυσης) και άλλα.

Ο Οκτώβριος έχει θεσμοθετηθεί ως 'Μήνας Πρόληψης & Ενημέρωσης για τον καρκίνο του μαστού', στο πλαίσιο διεθνούς προσπάθειας, με στόχο την καταπολέμηση της ασθένειας.

Η σημασία της σωστής πρόληψης και έγκαιρης θεραπείας είναι κατανοητή, αν αναλογιστούμε ότι ο καρκίνος του μαστού είναι ο συχνότερος καρκίνος των γυναικών στην Ευρώπη. Περίπου 1 στις 8 με 10 γυναίκες θα εμφανίσει τη νόσο. Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο στη χώρα μας, εντοπίζονται περίπου 4.500 νέα περιστατικά και από αυτές 1.500 περίπου χάνουν τη ζωή τους.

Σε Παγκόσμιο επίπεδο περίπου 1.500.000 γυναίκες παθαίνουν καρκίνο του μαστού και 300.000 από αυτές πεθαίνουν, αποτελώντας την πρώτη αιτία θανάτου στις γυναίκες ηλικίας μεταξύ 40 και 45 ετών. Όμως πρέπει να τονίσουμε ότι ο καρκίνος αυτός, είναι θεραπεύσιμος, εφόσον ανιχνευθεί σε αρχικό στάδιο, κάνοντας έτσι ακόμα πιο επιτακτική την ανάγκη για έγκαιρη διάγνωση.

Αν η αντιμετώπιση της νόσου γίνει σε αρχικό στάδιο, το ποσοστό ίασης ξεπερνά πολλές φορές το 97%.

Οι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο για καρκίνο του μαστού βρίσκονται τόσο στις καθημερινές συνήθειες μια γυναίκας (απουσία άσκησης, κακή διατροφή, αυξημένο σωματικό βάρος, μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ, κάπνισμα κλπ), όσο και σε κληρονομική προδιάθεση, μέσω κάποιων γονιδίων.

Αυξημένες πιθανότητες για καρκίνο του μαστού, έχουν οι γυναίκες με ιστορικό καρκίνου του μαστού στην οικογένεια, γυναίκες με ιστορικό καλοηθών παθήσεων του μαστού, πρώτη εγκυμοσύνη σε μεγάλη ηλικία, μακροχρόνια έκθεση σε ορμόνες (για παράδειγμα λόγω καθυστερημένης εμμηνόπαυσης) και άλλα.

Τα συχνότερα συμπτώματα είναι: ογκίδιο στο μαστό, αλλαγές στο δέρμα, στη θηλή ή στο μέγεθος του μαστού και τέλος έκκριση υγρού από τη θηλή, χωρίς η εμφάνιση κάποιου από αυτά να σημαίνει απαραίτητα και καρκίνο.

Βασικές εξετάσεις για έγκαιρη διάγνωση είναι η αυτοεξέταση, η μαστογραφία και η κλινική εξέταση από γυναικολόγο.

Η αυτοεξέταση είναι μια απλούστατη εξέταση ρουτίνας. Πρέπει να ξεκινά από την ηλικία των 20 ετών. Γίνεται από την ίδια τη γυναίκα, μία φορά το μήνα, μετά το τέλος της περιόδου. Με τον τρόπο αυτό, η γυναίκα μαθαίνει πώς είναι το στήθος της φυσιολογικά και καταλαβαίνει κάποια πιθανή αλλαγή που δεν υπήρχε στο παρελθόν.

Στην περίπτωση αυτή, πρέπει να επισκέπτεται άμεσα τον γιατρό.

Η μαστογραφία αποτελεί τη σημαντικότερη ίσως μέθοδο πληθυσμιακού ελέγχου, ανιχνεύοντας όγκους πολύ μικρού μεγέθους, πριν ακόμα γίνουν ψηλαφητοί. Όπως και η ψηλάφηση, έτσι και η μαστογραφία πρέπει να γίνεται αμέσως μετά το τέλος της περιόδου.

Η πρώτη μαστογραφία προγραμματίζεται στην ηλικία μεταξύ 35 και 40 ετών. Στη συνέχεια ακολουθεί μια μαστογραφία κάθε χρόνο. Σε ορισμένες γυναίκες με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης της νόσου, ο μαστογραφικός έλεγχος ξεκινά σε μικρότερη ηλικία.

Φυσικά, η εξέταση πρέπει να γίνεται άμεσα όταν υπάρχει οποιοδήποτε ύποπτο εύρημα.

Σημαντική βοήθεια στη διερεύνηση των ψηλαφητικών και μαστογραφικών ευρημάτων προσφέρει και το υπερηχογράφημα μαστών. Είναι μια εξέταση γρήγορη, χωρίς ακτινοβολία αλλά δεν πρέπει να θεωρείται υποκατάστατο της μαστογραφίας.

Ο συστηματικός έλεγχος των γυναικών συνδυάζοντας τις παραπάνω εξετάσεις, βοηθά σημαντικά στην έγκαιρη αντιμετώπιση του καρκίνου.

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι, παρά τις απαιτήσεις της σημερινής κοινωνίας, η γυναίκα πρέπει να αφιερώνει τον απαραίτητο χρόνο για τον προληπτικό έλεγχο, καθώς η έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του μαστού σώζει πραγματικά ζωές.