



Καρκίνος Μαστού

**Η πρόληψη και η
έγκαιρη διάγνωση
σώζουν ζωές!**

Δεδομένα για τον καρκίνο του μαστού

Παγκοσμίως

1 στις **8** γυναίκες
θα νοσήσει με καρκίνο του μαστού κάποια στιγμή στη ζωή της.



> 2,3 εκ.
διαγνώσεις καρκίνου μαστού κάθε χρόνο παγκοσμίως, γεγονός που τον καθιστά τη συχνότερη μορφή καρκίνου στον ενήλικο πληθυσμό.



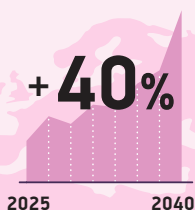
σε κάποιο σημείο του κόσμου, μία γυναίκα πεθαίνει από καρκίνο μαστού.



σχεδόν το 50% των περιστατικών καρκίνου μαστού παγκοσμίως διαγιγνώσκονται σε γυναίκες που δεν έχουν κάποιον άλλο εμφανή παράγοντα κινδύνου πέραν του φύλου (γυναίκες) και της ηλικίας (40+) τους.

≈ **670** χιλ.

γυναίκες στον κόσμο απεβίωσαν το 2022 λόγω καρκίνου μαστού.



+40% εκτιμάται πως θα αυξηθούν τα περιστατικά καρκίνου μαστού έως το 2040, παρά την όποια πρόοδο έχει σημειωθεί στη διαχείριση της νόσου τα τελευταία χρόνια.



Στην Ευρώπη



> **375** χιλ.

διαγνώσεις

καρκίνου μαστού κάθε χρόνο
στην Ευρώπη των 27

Ο καρκίνος του μαστού αποτελεί την **πιο συχνά διαγνωσμένη μορφή καρκίνου** και την **πρώτη αιτία θανάτου από καρκίνο στις γυναίκες** στην Ευρώπη.

16,7 %



των θανάτων από καρκίνο στον γυναικείο πληθυσμό της Ευρώπης αντιστοιχεί σε καρκίνο μαστού, ποσοστό που μεταφράζεται σε ≈ 96 χιλ. γυναίκες.

Οι θάνατοι από καρκίνο του μαστού στην Ευρώπη έχουν **μειωτική τάση** χάρη στην **έγκαιρη διάγνωση της ασθένειας** και τις ολοένα αποτελεσματικότερες θεραπείες.

Στην Ελλάδα



8.987 χιλ.

γυναίκες

διαγνώστηκαν με καρκίνο του
μαστού στη χώρα μας το 2022.

Ο καρκίνος του μαστού είναι η **3η συχνότερη αιτία θανάτου** από καρκίνο στην Ελλάδα

Ο καρκίνος του μαστού είναι ο **συχνότερα διαγνωσμένος τύπος καρκίνου** στον πληθυσμό της Ελλάδας

Ο ρόλος της πρόληψης

- ✓ Η κλινική εξέταση σε συνδυασμό με την κατάλληλη απεικονιστική εξέταση, ανεβάζει το ποσοστό έγκαιρης διάγνωσης στο 98-99%
- ✓ Η έγκαιρη διάγνωση της ασθένειας αυξάνει τα ποσοστά πενταετούς επιβίωσης μετά τη διάγνωση έως και 97%.

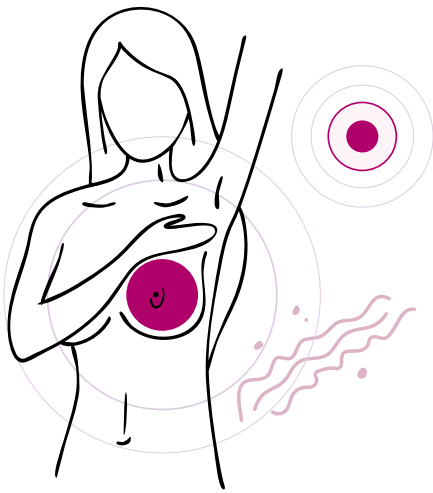




Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη καρκίνου του μαστού;

Όταν λέμε ότι μία γυναίκα κινδυνεύει περισσότερο να εμφανίσει καρκίνο του μαστού, αυτό σημαίνει ότι πιθανόν να έχει κάποιο παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη της νόσου. Θα πρέπει όμως να σημειωθεί ότι οι παράγοντες κινδύνου δεν προβλέπουν με βεβαιότητα αν μία γυναίκα θα αναπτύξει καρκίνο του μαστού.

- **Ηλικία:** Όσο μεγαλώνει μία γυναίκα αυξάνεται και ο κίνδυνος να αναπτύξει καρκίνο του μαστού. Η πλειονότητα των περιστατικών αφορά γυναίκες άνω των 50 ετών.
- **Κληρονομικότητα:** Αφορά μικρό αριθμό γυναικών που έχουν στο γενετικό τους υλικό μια αλλαγή (μετάλλαξη) στα γονίδια BRCA1 και BRCA2.
- **Οικογενειακό ιστορικό:** Όταν μία ή περισσότερες συγγενείς πρώτου βαθμού έχουν ήδη αναπτύξει καρκίνο του μαστού (η μητέρα σας, η κόρη σας και η αδελφή σας).
- **Μη τεκνοποίηση ή πρώτος τοκετός** μετά την ηλικία των 35 ετών.
- **Πρώιμη έναρξη εμμηνορρυσίας** (πριν από την ηλικία των 12 ετών).
- **Καθυστερημένη έναρξη εμμηνόπαυσης** (μετά την ηλικία των 55 ετών).
- **Παχυσαρκία** (μετά την εμμηνόπαυση).
- **Προηγούμενο ιστορικό καρκίνου του μαστού** (αυξημένος κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου και στον άλλο μαστό).
- **Σημαντική έκθεση του στήθους σε ακτινοβολία.**
- **Προηγούμενος καρκίνος της μήτρας ή των ωοθηκών.**
- Άτυπη υπερπλασία των κυττάρων του αδένου του μαστού ή άλλη προκακοήθης κατάσταση που βρέθηκε σε βιοψία του μαστού.
- **Ιστορικό με πολλαπλές βιοψίες του μαστού.** Η αναγκαιότητα πολλαπλών βιοψιών υποδηλώνει έμμεσα ένα μαστό με αρκετές ύποπτες αλλοιώσεις.
- **Άλλοι πιθανοί επιβαρυντικοί παράγοντες κινδύνου** μπορεί να είναι η κατανάλωση αλκοόλ, η λήψη αντισυλληπτικών δισκίων και η μακροχρόνια λήψη οιστρογόνων (ορμονική υποκατάσταση) μετά την εμμηνόπαυση.



Υπάρχουν συμπτώματα;

Στα αρχικά στάδια, ο καρκίνος του μαστού **δεν παρουσιάζει σημάδια ή συμπτώματα και δεν προκαλεί πόνο**. Ακριβώς για αυτό τον λόγο, είναι σημαντική η συχνή παρακολούθηση, η αυτοεξέταση, η κλινική εξέταση από ειδικευμένο γιατρό και ο απαραίτητος προσυμπτωματικός διαγνωστικός έλεγχος.

Τι αλλαγές πρέπει να προσέξω στο στήθος μου

Η πιο συνηθισμένη ένδειξη καρκίνου μαστού είναι μια σκληρή μάζα ή ένας όγκος που δεν υπήρχε παλιότερα και εμφανίσθηκε στον ένα μόνο μαστό.

Άλλα σημεία και συμπτώματα είναι:



Πρήξιμο μέρους ή όλου του μαστού



Πρήξιμο ή σκληρία της μασχάλης



Ερεθισμός (κοκκίνισμα) του δέρματος που καλύπτει το μαστό



Εισοδική (τράβηγμα) σε ένα σημείο του δέρματος



Πόνος στη θηλή ή εισοδική της θηλής (η θηλή γυρίζει προς τα μέσα)



Ερεθισμός της περιοχής της θηλής σαν έκζεμα (εξέθλωση)



Αλλαγή στο χρώμα του δέρματος



Υγρό από τη θηλή (έκκριμα)

Μπορεί ο καρκίνος του μαστού να προληφθεί;

Δεν υπάρχει κάποιος σίγουρος τρόπος να εμποδίσουμε την ανάπτυξη του καρκίνου του μαστού. Υπάρχουν ωστόσο πράγματα που κάθε γυναίκα μπορεί να κάνει, ώστε να μειώσει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού ή να τον εντοπίσει σε ένα αρχικό στάδιο, οπότε μπορεί να υπάρχει και πλήρης ίαση.

Η τροποποίηση του τρόπου ζωής (πχ. υγιεινή διατροφή, σωματική άσκηση και αποφυγή παχυσαρκίας, τεκνοποίηση σε νέα ηλικία, αποφυγή της έκθεσης σε άσκοπη ακτινοβολία, αποφυγή της χρήσης ορμονών κλπ.) μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού.

Η τήρηση των κανόνων προληπτικού ελέγχου με τακτική κλινική εξέταση των μαστών από ειδικό γιατρό και ετήσια μαστογραφία μπορεί να οδηγήσει στην έγκαιρη διάγνωση ενός πρώιμου, μικρού μεγέθους καρκίνου ή ακόμη και προκαρκινικών αλλοιώσεων που φαίνονται μόνο στη μαστογραφία. Οι περιπτώσεις αυτές αντιμετωπίζονται με εξαιρετική επιτυχία.

Τρία βήματα που μπορεί να βοηθήσουν να μειώσετε γενικά τον κίνδυνο για εμφάνιση καρκίνου

1

Φροντίστε να τρέφεστε υγιεινά

2

Διατηρήστε το σωματικό σας βάρος μέσα σε φυσιολογικά όρια. Ο στόχος για το σωματικό σας βάρος πρέπει να επικεντρώνεται σε δύο σημεία:

A

Διακύμανση Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) από 18,5 έως 25 (ΔΜΣ = βάρος σε κιλά / ύψος σε μέτρα στο τετράγωνο)

B

Περιφέρεια μέσης < 80 εκατοστά για τις γυναίκες και < 94 εκατοστά για τους άνδρες.

3

Ασκηθείτε συστηματικά



Βάψτε την πρόληψη στη ζωή σας

Αν ο καρκίνος του μαστού εντοπιστεί έγκαιρα, πριν ακόμα γίνει ψηλαφητός ή δώσει συμπτώματα, μπορεί να έχει καλύτερη πρόγνωση και περισσότερες θεραπευτικές επιλογές, αγγίζοντας κατά 97% το ορόσημο της πενταετούς επιβίωσης. Με πολύ απλά λόγια, η έγκαιρη διάγνωση σώζει ζωές!

ΓΕΝΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Ο προληπτικός έλεγχος για τον καρκίνο του μαστού περιλαμβάνει κλινική εξέταση, υπέρηχο μαστού και μαστογραφία. Ανάλογα με την ηλικία μας, οι γενικές κατευθυντήριες ιατρικές οδηγίες ορίζουν:

- **20-40 ετών:** Κλινική εξέταση μαστού κάθε τρία χρόνια
- **35-40 ετών:** Πρώτη μαστογραφία αναφοράς
- **40+ ετών:** Μαστογραφία & κλινική εξέταση κάθε χρόνο

Φυσικά, κάθε γυναίκα είναι ξεχωριστή. Είναι πολύ σημαντική η εκτίμηση από ιατρό με εξειδίκευση στην υγεία του μαστού, για να οριστεί εξατομικευμένο πλάνο προληπτικού ελέγχου.

ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ ΙΑΤΡΟ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

- Η κατάλληλη ιατρική ειδικότητα για την υγεία του μαστού **είναι χειρουργός μαστού, δηλαδή γενικός χειρουργός ή γυναικολόγος με ειδίκευση στον μαστό.**
- Μπορούμε να αναζητήσουμε την ειδικότητα σε όλα τα μεγάλα νοσοκομεία που διαθέτουν μονάδες μαστού, δημόσια ή ιδιωτικά.
- Οποιαδήποτε εξέταση πραγματοποιήσουμε είναι απαραίτητο να αξιολογηθεί από τον/τη γιατρό που μας τη συνέστησε.

ΑΠΕΥΘΥΝΟΜΑΣΤΕ ΣΕ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟ ΜΑΣΤΟΥ, ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΜΑΣ, ΩΣΤΕ ΝΑ:

- Σχεδιάσουμε το προσωπικό μας πλάνο προληπτικού ελέγχου
- Εκτιμηθεί η ομάδα κινδύνου στην οποία ανήκουμε
- Λύσουμε απορίες και να λάβουμε συμβουλές σχετικά με την υγεία του μαστού.

Συχνές ερωτήσεις



Η μητέρα μου είχε καρκίνο μαστού πριν από λίγα χρόνια. Αυτό σημαίνει ότι θα νοσήσω κι εγώ;

Δε γνωρίζουμε τις αιτίες που προκαλούν την ανάπτυξη καρκίνου του μαστού. Ωστόσο, οι περισσότερες γυναίκες που νοσούν από την ασθένεια δεν έχουν οικογενειακό ιστορικό καρκίνου. Αν κάποιος από την οικογένειά σας είχε ή έχει καρκίνο του μαστού ή ανησυχείτε για τον κίνδυνο εμφάνισης, μιλήστε με τον γιατρό σας. Μάθετε για τις επιλογές που έχετε και ρωτήστε πότε πρέπει να ξεκινήσετε να κάνετε μαστογραφία.



Προς το παρόν παίρνω αντισυλληπτικά χάπια. Αυξάνουν τα αντισυλληπτικά τις πιθανότητες να εμφανίσω καρκίνο του μαστού;

Αν παίρνετε αντισυλληπτικά ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του μαστού είναι ελαφρώς αυξημένος. Ωστόσο, ο αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης της ασθένειας, μειώνεται μετά την διακοπή της θεραπείας των αντισυλληπτικών. Μετά από την πάροδο 10 ετών ο κίνδυνος επανέρχεται σε φυσιολογικά επίπεδα.

Η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού;

Μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού.

**Οι μαστοί μου είναι ευαίσθητοι και πονάνε
συγκεκριμένες ημέρες τον μήνα. Αυτό αυξάνει την
πιθανότητα να εμφανίσω καρκίνο του μαστού;**



Οι αλλοιγές στην υφή των μαστών που συνοδεύονται από ευαισθησία ή πόνο συγκεκριμένες ημέρες του μήνα και υποχωρούν μετά την έμμηνο ρύση δεν αποτελούν «σημάδι» καρκίνου. Αυτές οι αλλοιγές είναι συχνές, και δεν αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού. Εξοικειωθείτε με την εμφάνιση και την σύσταση των μαστών σας.

Αν παρατηρήσετε οποιαδήποτε αλλοιγή, επισκεφθείτε αμέσως τον γιατρό σας. Μην φοβάστε να πάτε στον γιατρό σας: τις περισσότερες φορές δεν πρόκειται για καρκίνο!



Τι είναι η μαστογραφία;



Η μαστογραφία είναι η ακτινολογική απεικόνιση των μαστών. Είναι η καταλληλότερη εξέταση που υπάρχει για την έγκαιρη διάγνωση καρκίνου του μαστού. Μπορεί να εντοπίσει τον καρκίνο σε αρχική μορφή, όταν το μέγεθος του όγκου είναι ακόμη μικρό, όπου δεν υπάρχει κανένα απολύτως κλινικό σύμπτωμα. Ακόμη η εξέταση ανιχνεύει τις μικροσποτιτανώσεις ή τυχόν αλλοιγές του δέρματος, ευρήματα που μπορούν να υποδηλώνουν την ανάπτυξη κακοήθειας. Η μαστογραφία είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στη διάγνωση του καρκίνου, αλλά έχει καλύτερα αποτελέσματα όταν συνδυάζεται με την κλινική εξέταση. Ο/η γιατρός σας θα σας συμβουλευθεί εάν στη περίπτωση σας χρειάζεται επιπλέον υπερηχογράφημα ή μαγνητική μαστογραφία.



Είναι επώδυνη;

Για την διεξαγωγή της μαστογραφίας ο τεχνολόγος που κάνει την εξέταση πρέπει να πιέσει τους μαστούς. Για τον λόγο αυτό είναι πιθανό να νιώσετε έναν ήπιο πόνο που όμως διαρκεί για ελάχιστα δευτερόλεπτα.





ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ



Είμαστε εδώ για σένα

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» ιδρύθηκε το 1988 από γυναίκες που έχουν βιώσει καρκίνο του μαστού και γνωρίζουν προσωπικά τη σημασία της πρόληψης και έγκαιρης διάγνωσης.

Οι δράσεις του Συλλόγου έχουν στόχο την ψυχοκοινωνική στήριξη των ασθενών και των οικείων τους, την προαγωγή της πρόληψης και έγκαιρης διάγνωσης, την ενημέρωση των γυναικών με καρκίνο του μαστού για τα δικαιώματά τους, καθώς και τη διεκδίκηση ποιοτικής φροντίδας των ασθενών.

Όραμα του συλλόγου είναι ένας κόσμος χωρίς θανάτους από καρκίνο μαστού.

Από τη στιγμή της ίδρυσής του έως και σήμερα, ο Σύλλογος «Άλμα Ζωής» πραγματοποιεί σταθερά προγράμματα για την προαγωγή της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης της ασθένειας, την ψυχοκοινωνική υποστήριξη των ασθενών και τη διεκδίκηση των δικαιωμάτων τους.



**Όραμα του
συλλόγου είναι
ένας κόσμος χωρίς
θανάτους από
καρκίνο μαστού.**

Τα προγράμματα που υλοποιεί το «Άλμα Ζωής» είναι:

- Εθελοντικό πρόγραμμα υποστήριξης & αλληλοβοήθειας σε νοσοκομεία-Στήριξη από γυναίκα με την ίδια εμπειρία
- Ομαδικά ψυχοθεραπευτικά προγράμματα και ομάδες βελτίωσης ποιότητας ζωής
- Ατομική συμβουλευτική-Ψυχοθεραπεία
- Τηλεφωνική γραμμή στήριξης για ασθενείς με καρκίνο μαστού και οικείου τους
- Συμβουλές διατροφής σε γυναίκες σε θεραπεία
- Νομική συμβουλευτική και ενημέρωση ασθενών
- Γονιδιακός έλεγχος & Γενετική συμβουλευτική
- Γεύματα Ζωής: Παροχή Γευμάτων σε ασθενείς υπό θεραπεία
- Συναντιόμαστε- Συνδεόμαστε: Μηνιαίες θεματικές συναντήσεις για γυναίκες που έχουν βιώσει καρκίνο μαστού
- Διασύνδεση υπηρεσιών υγείας Νοσ. Λέρου – Νοσ. Αλεξάνδρας & κάλυψη εξόδων μετακίνησης και διαμονής
- Ψηφιακό Άλμα: Βοήθεια στο διαδίκτυο
- Ενημέρωση & πρόληψη λεμφοιδήματος
- Podcast «Πες ΜΑΣ ΤΟ»
- Εκπαιδευτικά διαδικτυακά σεμινάρια «Αποφασίζω γιατί Γνωρίζω»
- Πρόγραμμα δωρεάς μαθητών & παροχής περούκας «Χάρισε Δύναμη»
- Ενημέρωση σε χώρους εργασίας – Δήμους & Φορείς πανελλαδικά
- Καμπάνιες ευαισθητοποίησης & ενημέρωσης
- Θύμισέ μου: Πλατφόρμα υπενθύμισης προληπτικού ελέγχου
- Συνέδριο ασθενών «Ο καρκίνος του μαστού στην Ελλάδα σήμερα»

Στο πλαίσιο των δράσεων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης, το Άλμα Ζωής διεξάγει από το 2009 τον ετήσιο συμβολικό αγώνα δρόμου και περίπατο Greece Race for the Cure®, σε συνδιοργάνωση με τον ΟΠΑΝΔΑ και με την έγκριση του ευρωπαϊκού οργανισμού Think Pink Europe.

Το Greece Race for the Cure® αποτελεί πλέον έναν από τους πιο δημοφιλείς αγώνες με στόχο την ενημέρωση για τον καρκίνο του μαστού στην Ευρώπη, ενώ είναι το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός με κοινωνικό σκοπό στην Ελλάδα.

Πανελλήνιος Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» Ηπείρου 11, Αθήνα, 104 33
www.almazois.gr , 210 41 80 006, Τηλεφωνική Γραμμή Στήριξης 210 8 253 253, info@almazois.gr
Fb- IG-Li: @almazois



Είμαστε εδώ για κάθε γυναίκα που βιώνει τον καρκίνο του μαστού

Ενημέρωση Πρόληψη Υποστήριξη

**άλμα
ωής**
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

Πηγές:

1. <https://gco.iarc.who.int/media/globocan/factsheets/populations/300-greece-fact-sheet.pdf>
2. <https://www.who.int/news/item/03-02-2023-who-launches-new-roadmap-on-breast-cancer>
3. <https://www.uicc.org/what-we-do/thematic-areas/breast-cancer>
4. https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2024/03/IARC_Evidence_Summary_Brief_5.pdf
5. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>
6. <https://www.uicc.org/what-we-do/thematic-areas/breast-cancer>
7. https://ecis.jrc.ec.europa.eu/sites/default/files/2024-01/jrc_Breast_cancer_2022_Oct_2023.pdf
8. <https://www.nature.com/articles/s41597-023-02253-5>
9. American Cancer Society: Cancer Facts & Figures 2009. www.cancer.org
10. Χρήστος Ι. Μαρκόπουλος. Επιδημιολογία: «Παθήσεις του Μαστού», Τόμος ΙΙ, σελ. 47-50. Ιατρικές Εκδόσεις Π. Πασχαλίδης, Αθήνα 2008.
11. Χρήστος Ι. Μαρκόπουλος. Παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη καρκίνου του μαστού: Πάνω Απ' όλα Γυναίκα: Οδηγός για τον Καρκίνο του Μαστού, σελ. 26-30. Πανελλήνιος Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» 2008©. Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ
12. National Cancer Institute: What you need to know about breast cancer™. www.cancer.gov
13. Κωνσταντίνος Ξένος. Διατροφή και Άσκηση: Πάνω Απ' όλα Γυναίκα: Οδηγός για τον Καρκίνο του Μαστού, σελ. 39-43. Πανελλήνιος Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» 2008©. Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ

 **GREEN
PHARMACY**
...το δικό σου φαρμακείο!

Ακολουθήστε μας στα Social



[greenpharmaciesgr](https://www.facebook.com/greenpharmaciesgr)



[greenpharmacies.gr](https://www.instagram.com/greenpharmacies.gr)

www.greenpharmacies.gr