



Πανεπιστήμιο Κύπρου
Υπηρεσία Ανθρώπινου
Δυναμικού

Τομέας Ασφάλειας
και Υγείας
Γραφείο Ασφάλειας,
Υγείας και Περιβάλλοντος

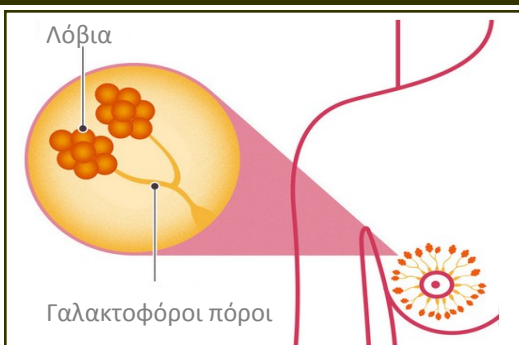
Οκτώβριος 2014

Παγκόσμιος Μήνας Ευαισθητοποίησης Καρκίνου του Μαστού

Φυσιολογικοί Μαστοί

Οι μαστοί αποτελούν ημισφαιρική, λιπώδη πτυχή του δέρματος, στο πρόσθιο θωρακικό τοίχωμα και είναι ιδιαίτερα ανεπτυγμένοι στις γυναίκες μετά την εφηβεία. Στους άνδρες, οι μαστοί παραμένουν ατροφικοί και σπάνια διογκώνονται.

Ο μαστός αποτελείται από λόβια με πολλά μικρά λοβίδια, που περιέχουν αδένες που παράγουν το γάλα. Μεταξύ των λοβιδίων και των πόρων υπάρχουν λίπος. Οι μαστοί περιέχουν επίσης λεμφαγγεία και λεμφαδένες που παγιδεύουν μικρόβια, καρκινικά κύτταρα και άλλες βλαβερές ουσίες, εμποδίζοντας τα έτσι να φθάσουν στην κυκλοφορία του αίματος.



Καρκίνος του μαστού

Ο καρκίνος του μαστού είναι μια ασθένεια, κατά την οποία κακοήγη καρκινικά κύτταρα σχηματίζονται στους ιστούς του μαστού. Αναπτύσσονται προοδευτικά, διηθούν τα παρακείμενα όργανα ή ιστούς (δέρμα, μύες, λεμφαδένες) και αργότερα μπορεί να δώσουν μεταστάσεις σε απομακρυσμένα όργανα (ήπαρ, πνεύμονες, οστά, εγκέφαλος κ.α.).

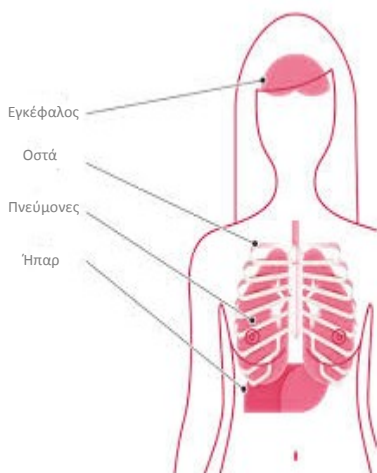
Επιδημιολογικά Στοιχεία

- 1 στις 8 γυναίκες, θα διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού στη ζωή της.
- Ο καρκίνος του μαστού είναι η πιο κοινή μορφή καρκίνου στις γυναίκες.
- Ο καρκίνος του μαστού αποτελεί τη δεύτερη αιτία θανάτου στις γυναίκες.
- Διαγιγνώσκονται 1,38 εκατομμύρια νέες περιπτώσεις και 458.000 θάνατοι κάθε χρόνο.
- Παρά το γεγονός ότι είναι σπάνιος στους άντρες, υπολογίζεται ότι 2.150 άντρες θα διαγνωστούν με καρκίνο του μαστού και 410 θα πεθάνουν κάθε χρόνο.

Στην Κύπρο, σύμφωνα με στοιχεία του Υπουργείου Υγείας, οι περιπτώσεις καρκίνου του μαστού για τα έτη 2003-2007, υπολογίστηκαν στις 2.065, ενώ η Ευγορα Donna σημειώνει ότι το 2013 διαγνώστηκαν 586 νέα περιστατικά. Μεταξύ των ανδρών, διαγνώστηκαν 8 περιστατικά το 2006, 5 περιστατικά το 2007 και 4 το 2013.



Το Πληθυσμιακό Πρόγραμμα Μαστογραφικού Ελέγχου λειτουργεί παγκύπρια και προσφέρεται δωρεάν, σε όλες τις γυναίκες ηλικίας 50-69 ετών, κατόχους της κυπριακής πολιτικής ταυτότητας. Οι γυναίκες καλούνται για συμμετοχή με προσωπική επιστολή από το Υπουργείο Υγείας. Η πρόσκληση και η εξέταση επαναλαμβάνεται ανά διετία. Τα ύποπτα περιστατικά παραπέμπονται για πρόσθετες εξετάσεις ανάλογα με την περίπτωση (κλινική εξέταση, υπέρηχοι, βιοψία και θεραπεία). Από την έναρξη του Προγράμματος το 2003, έχουν διενεργηθεί πέραν των 100.000 μαστογραφιών και εντοπίστηκαν 650 περίπου περιστατικά κακοήθειας.



Συχνότερες μεταστατικές εστίες του καρκίνου του μαστού

Παράγοντες κινδύνου ανάπτυξης καρκίνου του μαστού

Τα αίτια όπου μπορούν να οδηγήσουν στην ανάπτυξη καρκίνου του μαστού δεν έχουν διευκρινιστεί. Οι γιατροί σπάνια μπορούν να αναγνωρίσουν την αιτία, γιατί μια γυναίκα μπορεί να αναπτύξει καρκίνο του μαστού και μια άλλη όχι. Το μόνο βέβαιο, είναι ότι ο καρκίνος του μαστού σχετίζεται πάντα με βλάβη στο DNA του κυττάρου. Το πώς και γιατί το DNA έχει υποστεί ζημιά παραμένει ακόμη άγνωστο. Μπορεί να οφείλεται σε γενετικούς παράγοντες ή σε περιβαλλοντικούς παράγοντες ή ακόμη και σε συνδυασμό των δύο.

Παρόλα αυτά, έχουν ταυτοποιηθεί αρκετοί παράγοντες κινδύνου που ευνοούν την ανάπτυξη καρκίνου του μαστού.

♀ Φύλο

Ο καρκίνος του μαστού αναπτύσσεται 100 φορές συχνότερα στις γυναίκες από ότι στους άνδρες.

♀ Ηλικία

Δύο στις τρεις γυναίκες με καρκίνο του μαστού, ανέπτυξαν την ασθένεια μετά την ηλικία των 55 ετών.

♀ Οικογενειακό ιστορικό και γενετικοί παράγοντες

Ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του μαστού, αυξάνεται σημαντικά όταν συγγενής πρώτου βαθμού έχει διαγνωστεί με την ασθένεια.

♀ Ιστορικό καρκίνου

Οι γυναίκες που έχουν ήδη εμφανίσει καρκίνο στον ένα μαστό, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν καρκίνο και στον άλλο μαστό.

♀ Ιστορικό εμμηνόρροιας και αναπαραγωγής

Η έναρξη έμμηνης ρύσης πριν την ηλικία των 12 ετών, η καθυστέρηση εμμηνόπαυσης μετά την ηλικία των 55 ετών, η γέννηση παιδιού μετά την ηλικία των 35 ετών ή η μη γέννηση παιδιού, αυξάνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού.

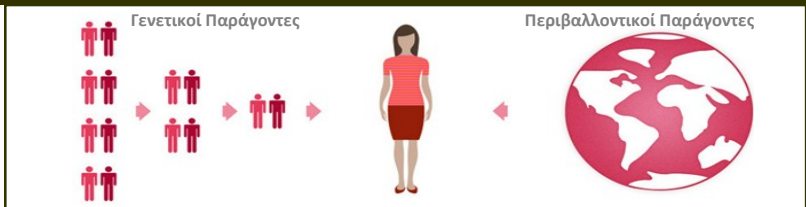
♀ Περιβαλλοντικοί παράγοντες κινδύνου και τρόπος ζωής

Η μειωμένη σωματική άσκηση, η διατροφή πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά, χωρίς φρούτα και λαχανικά, η παχυσαρκία, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και η ακτινοθεραπεία στο στήθος πριν την ηλικία των 30 ετών, αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού.

♀ Ορμονικά Σκευάσματα

Η λήψη αντισυλληπτικών σκευασμάτων από το στόμα, αυξάνουν ελαφρώς τον κίνδυνο κατά τον χρόνο χρήσης τους ή λίγο αργότερα.

Η μακροχρόνια χρήση ορμονικής υποκατάστασης μετά την εμμηνόπαυση, η οποία χρησιμοποιείται ως θεραπεία για την ανακούφιση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης, ευνοεί την ανάπτυξη καρκίνου του μαστού.



Διάγνωση

Ο μαστός είναι ένα όργανο σύνθετο στη διαγνωστική του προσέγγιση. Για την πρόγνωση του καρκίνου, είναι σημαντικό η διάγνωση να γίνεται έγκαιρα, έτσι ώστε να αποφεύγεται η μαστεκτομή και να επιτυγχάνεται ίαση του καρκίνου στις περισσότερες περιπτώσεις.

Αυτοεξέταση Στήθους: Όλες οι ενήλικες γυναίκες, θα πρέπει να εφαρμόζουν αυτοεξέταση του στήθους μια φορά το μήνα, μια εβδομάδα μετά το τέλος της περιόδου. Αυτή η προληπτική εξέταση βοηθά τις γυναίκες να εξοικειωθούν με το στήθος τους και να μπορούν να αναγνωρίσουν εύκολα οποιαδήποτε αλλαγή.

Μαστογραφία: Η μαστογραφία είναι μία ακτινογραφία των μαστών. Μπορεί να αποκαλύψει αλλαγές στο μαστό, πριν γίνουν αντιληπτές από τη γυναίκα ή το γιατρό με την ψηλάφηση.

Υπερηχογράφημα: Το υπερηχογράφημα είναι μια απλή εξέταση, η οποία χρησιμοποιεί ηχητικά κύματα για να σχηματίσει μία εικόνα του μαστού. Είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο και μπορεί να ξεχωρίσει τη διαφορά ανάμεσα σε ένα συμπαγή όγκο και μία κύστη.

Βιοψία: Κατά τη βιοψία γίνεται αφαίρεση ιστών ή αναρρόφηση κυττάρων από την ύποπτη περιοχή και εξετάζονται στο μικροσκόπιο, προκειμένου να ελεγχθεί η παρουσία καρκίνου στο μαστό. Η βιοψία είναι η μόνη διαγνωστική διαδικασία που μπορεί σίγουρα να επιβεβαιώσει αν μια μάζα στο μαστό είναι κακοήθης.

Αναγνώρισε αλλαγές στο μαστό άμεσα:

Κουβαράκι στο μαστό ή στη μασχάλη, μια σκληρή περιοχή στο μαστό που παραμένει μετά την περίοδο, αλλαγή στο μέγεθος ή σχήμα του μαστού, φούσκωμα, κοκκίνισμα ή εξάνθημα στο μαστό, πόνος στο μαστό που δε σχετίζεται με την περίοδο, έκκριση υγρού από τον ένα ή τον άλλο μαστό, εξάνθημα στη θηλή και αλλαγή στην υφή και το σχήμα της θηλής.

Ακολουθήσε τους κανόνες

- Μάθε τι είναι φυσιολογικό για σένα.
- Κοίταξε και νιώσε.
- Μάθε ποιες αλλαγές θα πρέπει να αναζητάς.
- Ανάφερε οποιαδήποτε αλλαγή χωρίς καθυστέρηση στο γιατρό σου.
- Αν είσαι 20-39 ετών, ζήτησε κλινική εξέταση των μαστών από το γιατρό σου, κάθε 3 χρόνια.
- Κάνε μαστογραφία αναφοράς στην ηλικία των 35 ετών.
- Αν είσαι 40 ετών ή μεγαλύτερη, ακολουθήσε τις οδηγίες του προσημπτωματικού ελέγχου:
 - Μαστογραφία μια φορά το χρόνο (υπερηχογράφημα σε περίπτωση πυκνού ιστού).
 - Κλινική εξέταση από γιατρό, μια φορά το χρόνο.