



## Η ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ ΤΩΝ ΜΑΣΤΩΝ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΚΑΙ Ο ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ

Οι σύγχρονες γυναίκες, συνειδητοποιώντας όλο και περισσότερο την αξία της προληπτικής ιατρικής, αισθάνονται την επιτακτική ανάγκη να επισκέπτονται τον γιατρό που τις παρακολουθεί δια περιοδικό έλεγχο της υγείας τους.

Η άνοδος του βιοτικού και πνευματικού επιπέδου των γυναικών απ' ενός, και η συνεχής εξέλιξη της ιατρικής επιστήμης απ' έτερου, έχουν αποτελέσει σημαν-

ΕΛΕΝΗΣ ΔΡΑΚΑΚΗ

Μαίος Διαγνωστικού και Έρευνητικού  
Κέντρου Μαστού  
Μαιευτηρίου «Μαρίκα Ήλιάδη»

1) στη λεπτομερή επισκόπηση των μαστών, και

2) στη προσεκτική ψηλάφηση αυτών και των συστοίχων μασχαλών.



Εικόνα 1.

τικούς παράγοντες στην αναζήτηση και πρόληψη προβλημάτων της υγείας των γυναικών.

Σοβαρό θέμα που απασχολεί τις γυναίκες είναι οι παθήσεις του μαστού, βασικό δέ μέσο δια την πρόωμη διάγνωσή τους είναι η αυτοεξέταση.

Η αυτοεξέταση συνίσταται:



Εικόνα 2.

Ο τρόπος είναι πολύ απλός:

1) Η ενδιαφερόμενη αρχικά στέκεται μπροστά στο καθρέφτη με τα χέρια κάτω (εικ. 1). Παρατηρεί προσεκτικά το σχήμα, την συμμετρία και το μέγεθος των μαστών, την ομαλότητα του δέρματος, την άλω, τις θηλές. Ολοκληρώνει την επισκόπηση με σηκωμένα χέρια (εικ. 2). Ση-

μεϊα ένδεικτικά άνησυχίας κατά τόν έλεγχο εϊναι:

Τυχόν ύπάρχουσες άλλαγές, δηλαδή άσυμμετρία και συρρίκνωση δέρματος, έξέλκωση δέρματος, διόγκωση τού ένός μαστού, δυσχρωμία ή πορτοκαλλοειδής ύψη δέρματος μαστού, προπέτεια ή εισολκή δέρματος, δερματικό όζίδιο, εισολκή ή έξέλκωση θηλής, ώς και έκκριμα εκ τής θηλής.

2) Τό 2ο μέρος τής άυτοεξέτασης γίνεται με τήν ψηλάφηση. Ή άυτοεξεταζόμενη ξαπλώνει στό κορββάτι της σέ ύπτία θέση. Τοποθετεί ένα χαμηλό μαξιλάρι κάτω άπό τήν άριστερή ώμοπλάτη και άνασχηώνει τό άριστερό χέρι πάνω άπό τό κεφάλι της (εϊκ. 3). Φαίρνει τό δεξι χέρι και με τήν έσωτερική έπιφάνεια τών δακτύλων ψηλαφά τόν άριστερό μαστό. Ή ψηλάφηση γίνεται πιέζοντας έλαφρά όλες τις περιοχές τού μαστού. Κατόπιν τό άρι-

χοιμε τήν όμοιομορφία και συνοχή τού μαζικού άδένου. Σημεϊα ένδεικτικά άνησυχίας εϊναι: Ό πόνος τού μαστού κατά τήν ψηλάφηση και ή άνεύρεση όγκου ή συμπαγεστέρου περιοχής στό μαστό ή τή μασχάλη.

Έπειδή οι μαστοϊ επηρεάζονται όρμονικώς άπό τόν μηνιαίο γεννητικό κύκλο, ή άυτοεξέταση πρέπει νά γίνεται μία φορά κατά τήν 10η—12η μέρα άπό τήν έναρξη τής έμμήνου ρήσεως. Για τις γυναϊκες πού βρϊσκονται σέ κλιμακτήριο ή άυτοεξέταση πρέπει νά γίνεται μία φορά τόν μήνα.

Με τήν άυτοεξέταση επιτυγχάνεται ό πρώτος διαχωρισμός τών γυναικών, πού πρέπει νά έξετασθούν άπό τόν γιατρό. Με τή προσφυγή τών άυτοεξεταζομένων γυναικών, πού βρϊχαν άνησυχητικά σημεϊα, στό γιατρό τους, επιτυγχάνεται άρχικά πρώιμη διάγνωση σέ παθήσεις τού



Εϊκων 3.

στερό χέρι κατεβαίνει και με τό δεξι χέρι κάνει πλήρη έλεγχο στή κοιλότητα τής άριστερής μασχάλης (εϊκ. 4).

Με τήν επανάληψη τής ίδιας διαδικασίας γίνεται έλεγχος και τού δεξιού μαστού και τής συστοίχου μασχάλης, άρου πρώτα μεταφερθεί τό μαξιλάρι στήν δεξιά ώμοπλάτη. Με τήν ψηλάφηση έλέγ-



Εϊκων 4.

μαστού, καθησυχάζονται γυναϊκες πού άσχοπα άνησυχούν και τέλος δίνεται ή ευκαιρία στό γιατρό νά προσφέρει ουσιαστική βοήθεια στήν άσθενή του.

Γυναϊκες πού πρέπει νά άσχολούνται πύο σχολαστικά με τήν άυτοεξέταση, έπειδή ό κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου τού (Συνέχεια στή σελ. 20)