

Τι είναι ο
ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ
ΜΑΣΤΟΥ;

Ας μιλήσουμε
για αυτό...

Εισαγωγή στον καρκίνο του μαστού

Ο καρκίνος του μαστού προέρχεται από μη φυσιολογική ανάπτυξη και πολλαπλασιασμό των κυττάρων του μαστού, δημιουργώντας μάζα ή όγκο.

Ο καρκίνος του μαστού αποτελεί μία από τις πρώτες αιτίες απώλειας ζωής στις γυναίκες παγκοσμίως.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το 2022, 2.3 εκατομμύρια γυναίκες διαγνώστηκαν με καρκίνο του μαστού, ενώ σημειώθηκαν 670.00 θάνατοι.

Υπολογίζεται ότι 1 στις 12 γυναίκες θα διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού στη ζωή της.

Δεδομένα για τον καρκίνο του μαστού στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα σύμφωνα με το European Cancer Information System της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, το 2022 εντοπίστηκαν 20.730 νέες περιπτώσεις καρκίνου στην ηλικιακή ομάδα 25-79 ετών, με το 35.4% να αναφέρεται στον καρκίνο του μαστού.

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

Οι κυριότεροι παράγοντες που σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού είναι η ηλικία, το αυξημένο σωματικό βάρος, η επιβλαβής χρήση αλκοόλ, το οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του μαστού, το ιστορικό έκθεσης σε ακτινοβολία, το ιστορικό αναπαραγωγικής υγείας (πρώιμη εμμηναρχή-καθυστερημένη εμμηνόπαυση), το κάπνισμα και η χρήση ορμονικής θεραπείας. Παρόλα αυτά, περίπου οι μισές γυναίκες που θα εμφανίσουν καρκίνο δεν παρουσιάζουν κανέναν άλλο παράγοντα κινδύνου πέρα από το φύλο και την ηλικία (άνω των 40ετών).

Τποια είναι τα συμπτώματα του καρκίνου του μαστού;

Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- Οζίδιο στο στήθος
- Αλλαγή στο μέγεθος ή το σχήμα του μαστού
- Διόγκωση του δέρματος ή πάχυνση του μαστού
- Ανεστραμμένη θηλή
- Εξάνθημα στη θηλή
- Έκκριμα από τη θηλή
- Οίδημα ή οζίδιο στη μασχάλη
- Πόνος ή δυσφορία στο στήθος που δεν εξαφανίζεται
- Ερυθρότητα του δέρματος
- Πάχυνση του δέρματος

Οποιαδήποτε αλλαγή στο στήθος σας πρέπει να αναφέρεται στον ιατρό σας καθώς μπορεί να είναι ένα σύμπτωμα καρκίνου του

Θα πρέπει να επισκεφτείτε το γιατρό σας εάν παρουσιάσετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα. Ωστόσο, είναι σημαντικό να θυμόσαστε ότι αυτά τα συμπτώματα μπορεί επίσης να προκληθούν από άλλες καταστάσεις.

Πως γίνεται η διάγνωση του καρκίνου του μαστού;

Ο καρκίνος του μαστού συνήθως διαγιγνώσκεται με κλινική εξέταση, απεικόνιση και βιοψία.

Κλινική Εξέταση

Ο/η ιατρός εξετάζει τους μαστούς και τους λεμφαδένες. Λαμβάνει πλήρες ιστορικό το οικογενειακό ιστορικό και αν βρίσκεστε στην εμμηνόπαυση ή όχι. Θα ζητήσει γενικές εξετάσεις αίματος. Σε υποψία ότι υπάρχει όγκος στο μαστό, η γυναίκα παραπέμπεται για απεικονιστικές εξετάσεις.

Απεικόνιση

Οι απεικονιστικές εξετάσεις που χρησιμοποιούνται στις γυναίκες που υπάρχει υποψία καρκίνου του μαστού περιλαμβάνουν ψηφιακή μαστογραφία, υπέρηχο και/ή MRI μαστών:

- **Μαστογραφία:** Η ψηφιακή μαστογραφία είναι ένας τύπος χαμηλής δόσης ακτίνων Χ που διαγιγνώσκει τον πρώιμο καρκίνο του μαστού. Το στήθος τοποθετείται στο μηχάνημα των ακτίνων Χ και πιέζεται ανάμεσα σε δύο πλάκες για να παραχθεί μία καθαρή εικόνα. Αν η μαστογραφία δείξει ένα ύποπτο μόρφωμα στο μαστό ο/η ιατρός συστήσει να γίνει περαιτέρω διερεύνηση.
- **Υπέρηχος μαστών:** Ο υπέρηχος χρησιμοποιεί υψηλής συχνότητας κύματα ήχου που δημιουργούν μία εικόνα από το εσωτερικό του σώματος. Ένα μηχάνημα υπερήχου κατευθυνόμενο από το χέρι του/της ιατρού επιτρέπει στον/στην ιατρό να εξετάσει τους μαστούς και τους λεμφαδένες της μασχάλης. Ο υπέρηχος δείχνει εάν ένας όζος είναι συμπαγής ή είναι μία κύστη γεμάτη υγρό.
- **Μαγνητική τομογραφία μαστών:** Η μαγνητική τομογραφία (MRI) χρησιμοποιεί μαγνητικά πεδία και ραδιοκύματα για να παράγει λεπτομερείς εικόνες του εσωτερικού του σώματος. Αν και δε χρησιμοποιείται ως εξέταση ρουτίνας, η μαγνητική μαστογραφία ενδείκνυται σε ορισμένες καταστάσεις για παράδειγμα σε ασθενείς με οικογενειακό ιστορικό καρκίνου μαστού, μεταλλάξεις γονιδίων BRCA, εμφυτεύματα στήθους, λοβιακό καρκίνο, εάν υπάρχει υποψία πολλαπλών όγκων ή εάν τα αποτελέσματα από άλλες εξετάσεις είναι ασαφή.

Βιοψία

Όταν υπάρχει υποψία καρκίνου του μαστού, λαμβάνεται βιοψία από την ύποπτη μάζα πριν το σχεδιασμό οποιασδήποτε θεραπείας. Η βιοψία λαμβάνεται με βελόνα συνήθως καθοδηγούμενη από υπέρηχο (ή ορισμένες φορές από ψηφιακή ή μαγνητική μαστογραφία, αν ο όγκος δεν είναι ορατός με υπέρηχο) ώστε να είμαστε σίγουροι ότι η βιοψία λήφθηκε από το σωστό μέρος του μαστού. Η βιοψία δίνει στον/στην ιατρό σημαντικές πληροφορίες για τον τύπο του καρκίνου του μαστού. Ταυτόχρονα με τη βιοψία, ένας οδηγός δύναται να τοποθετηθεί μέσα στον όγκο για να βοηθήσει τον/την χειρουργό να αφαιρέσει όλο τον όγκο σε μετέπειτα χρόνο.

Ποιες είναι οι θεραπευτικές επιλογές για τον καρκίνο του μαστού;

Η θεραπευτική προσέγγιση εξαρτάται από το μέγεθος, την τοποθεσία και τον αριθμό των όγκων και από την ιστολογία (ιστολογικός υπότυπος, βαθμός διαφοροποίησης και παρουσία βιοδεικτών) του όγκου, καθώς και από την ηλικία και τη γενικότερη κατάσταση της υγείας της γυναίκας. Η θεραπεία πρέπει να χορηγείται από μια εξειδικευμένη διεπιστημονική ομάδα με στόχο τη βελτίωση των ποσοστών επιβίωσης και της ποιότητας ζωής. Όλες οι θεραπευτικές σας αποφάσεις θα πρέπει να λαμβάνονται μετά από διενέργεια διεπιστημονικού συμβουλίου.

Μπορεί ο καρκίνος του μαστού να προληφθεί;

Δεν υπάρχει σίγουρος τρόπος να εμποδίσουμε την ανάπτυξη καρκίνου του μαστού. Ωστόσο, υπάρχουν 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.

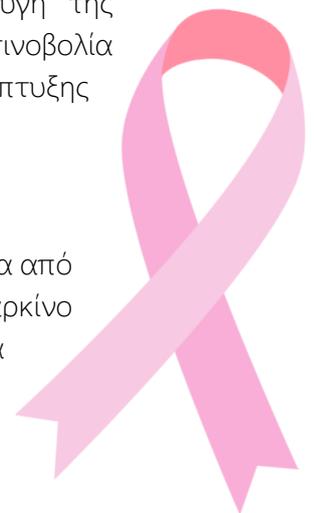
Τι μπορώ να κάνω;

Τροποποίηση του τρόπου ζωής

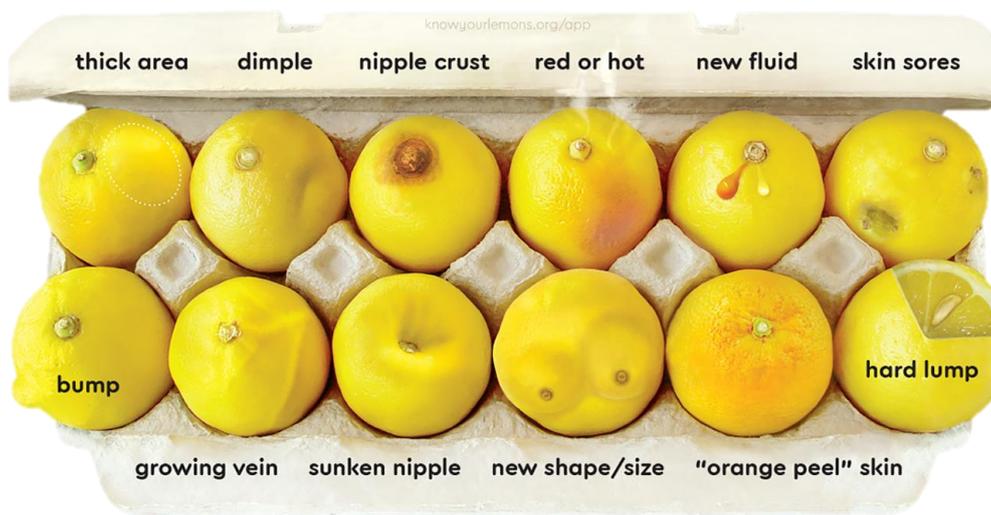
Η υγιεινή διατροφή, η σωματική άσκηση με σκοπό την αποφυγή της παχυσαρκίας, ο θηλασμός, η αποφυγή της έκθεσης σε άσκοπη ακτινοβολία καθώς και η αποφυγή της χρήσης ορμονών μειώνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού.

Προσυμπτωματικός έλεγχος

Ο προσυμπτωματικός έλεγχος για την έγκαιρη διάγνωση θεωρείται ένα από τα χρησιμότερα εργαλεία για τη μείωση της θνησιμότητας από τον καρκίνο του μαστού. Υπάρχουν τρεις μέθοδοι προσυμπτωματικού ελέγχου για τον καρκίνο του μαστού:



Αυτοεξέταση του μαστού



Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το <https://www.knowyourlemons.org/>

Κλινική εξέταση του μαστού

Μαστογραφία

Οι συστάσεις για τον προσυμπτωματικό έλεγχο του καρκίνου του μαστού προτρέπουν για μαστογραφία τις γυναίκες ηλικίας 50-69 ετών και την προτείνουν και σε εκείνες που είναι ηλικίας 45-74 ετών.

Βιβλιογραφικές αναφορές:

World Health Organization (2024). Breast Cancer Fact Sheets. Διαθέσιμο σε: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>

European Commission. ECIS - European Cancer Information System. Estimates of cancer incidence and mortality in 2022. Διαθέσιμο σε: <https://ecis.jrc.ec.europa.eu/en/cancer-factsheets-eu-27-countries-2022>

European Society For Medical Oncology - Cancer Patient Guides in Greek. Breast cancer. Διαθέσιμο σε: <https://www.esmo.org/for-patients/patient-guides/patient-guides-by-language/cancer-patient-guides-in-greek>

Άλμα ζωής - Ενημερωτικό υλικό για τον καρκίνο του μαστού. Διαθέσιμο σε: <https://almazois.gr/>

Ελληνική Μαιευτική και Γυναικολογική Εταιρεία – Κατευθυντήρια οδηγία No 62 Καρκίνος του μαστού (2022). Διαθέσιμο σε: <https://hsog.gr/katefthyntiries-odigies/>