

Τι πρέπει να γνωρίζετε για τον προσυμπτωματικό έλεγχο του καρκίνου του μαστού

Τι είναι ο καρκίνος του μαστού;

Ο καρκίνος του μαστού είναι ο καρκίνος που εντοπίζεται στο μαστό. Ξεκινά από τα κύτταρα που επενδύουν τους αγωγούς (σωλήνες που μεταφέρουν το γάλα) ή τα λοβίδια (αδένες που παράγουν γάλα) και είναι ένας από τους πιο συχνά διαγνωσμένους καρκίνους στο Οντάριο.

Τι είναι ο προσυμπτωματικός έλεγχος του καρκίνου;

Ο προσυμπτωματικός έλεγχος του καρκίνου (έλεγχος για καρκίνο) είναι η εξέταση που γίνεται σε άτομα που έχουν πιθανότητα να νοσήσουν από καρκίνο, αλλά δεν έχουν συμπτώματα και γενικά αισθάνονται καλά. Το πρόγραμμα προσυμπτωματικού ελέγχου μαστού του Οντάριο (OBSP) είναι ένα πρόγραμμα προσυμπτωματικού ελέγχου σε ολόκληρη την επαρχία που αποσκοπεί στη μείωση των θανάτων από καρκίνο του μαστού προσφέροντας τακτικό προσυμπτωματικό έλεγχο.

Πιθανά οφέλη του προσυμπτωματικού ελέγχου για τον καρκίνο του μαστού

Ο τακτικός έλεγχος για καρκίνο του μαστού με μαστογραφία (ένα είδος ακτινογραφίας) μπορεί να εντοπίσει τον καρκίνο νωρίς, όταν η θεραπεία έχει περισσότερες πιθανότητες να αποδώσει και μπορεί να είναι λιγότερο εντατική ή επεμβατική (ευκολότερη στον χειρισμό). Ο τακτικός έλεγχος μειώνει επίσης την πιθανότητα θανάτου από καρκίνο του μαστού.

Ποιος πρέπει να υποβληθεί σε έλεγχο;

Οι γυναίκες, τα άτομα Two-Spirit, τα τρανς άτομα και τα non-binary άτομα ηλικίας 40 έως 74 ετών πληρούν τις προϋποθέσεις για το OBSP εάν:

- Δεν έχουν συμπτώματα καρκίνου του μαστού
- Δεν έχουν νοσήσει από καρκίνο του μαστού
- Δεν έχουν υποβληθεί σε αμφοτερόπλευρη μαστεκτομή (χειρουργική επέμβαση αφαίρεσης και των δύο μαστών)
- Δεν έχουν υποβληθεί σε μαστογραφία προσυμπτωματικού ελέγχου τους τελευταίους 11 μήνες
- Είναι τρανσθηλυκά άτομα και έχουν χρησιμοποιήσει θηλυκές ορμόνες για τουλάχιστον 5 συναπτά έτη

Μέσος κίνδυνος ηλικίας 40 έως 74 ετών

Τα περισσότερα άτομα αυτής της ηλικιακής ομάδας που πληρούν τις προϋποθέσεις για το OBSP μπορούν να κάνουν μαστογραφία κάθε 2 χρόνια.

Εάν είστε ηλικίας 40 έως 49 ετών, σας ενθαρρύνουμε να λάβετε τεκμηριωμένη απόφαση σχετικά με το αν ο προσυμπτωματικός έλεγχος για τον καρκίνο του μαστού είναι κατάλληλος για εσάς. Γενικά, τα άτομα της ηλικιακής σας ομάδας έχουν μικρότερη πιθανότητα να νοσήσουν από καρκίνο του μαστού από ό,τι τα άτομα ηλικίας 50 έως 74 ετών. Μιλήστε με τον γιατρό σας, τον νοσηλευτή σας, ή καλέστε το Health811 για να σας βοηθήσει να αποφασίσετε αν θα κάνετε προληπτικό έλεγχο.



Πληρείτε τις προϋποθέσεις για το πρόγραμμα OBSP υψηλού κινδύνου;

Μπορεί να πληρώτε τις προϋποθέσεις για το πρόγραμμα OBSP υψηλού κινδύνου εάν είστε ηλικίας 30 έως 69 ετών και έχετε ορισμένες γονιδιακές αλλαγές (π.χ. *BRCA1*, *BRCA2*), έχετε μεγαλύτερη πιθανότητα να πάθετε καρκίνο του μαστού με βάση το οικογενειακό ή προσωπικό ιστορικό υγείας σας ή έχετε υποβληθεί σε ακτινοθεραπεία στο στήθος.

Για να μάθετε περισσότερα, μιλήστε με τον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της υπηρεσίας υγείας του [Ontario Health \(Cancer Care Ontario\)](http://Ontario Health (Cancer Care Ontario)).

Θυμηθείτε: Επικοινωνήστε με τον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας εάν παρατηρήσετε οποιαδήποτε αλλαγή στο στήθος σας, όπως ένα εξόγκωμα ή μια ερυθρότητα που δεν υποχωρεί, ή αλλαγές στη θηλή σας. Επίσης, οι επιπτώσεις της εγκυμοσύνης ή του θηλασμού μπορεί να κρύψουν τα συμπτώματα του καρκίνου του μαστού ή να προκαλέσουν την παράβλεψή τους, γι' αυτό είναι σημαντικό να τα γνωρίζετε. Οι αλλαγές στο στήθος δεν οφείλονται πάντα σε καρκίνο, αλλά θα πρέπει να ελέγχονται αμέσως.

Πώς μπορώ να κάνω μαστογραφία;

Επικοινωνήστε με μια τοποθεσία OBSP για να κάνετε μαστογραφία. Για να βρείτε τοποθεσία OBSP, καλέστε στο 1.800.668.9304 ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα ontariohealth.ca/breastscreeninglocations.

Οι μαστογραφίες είναι ασφαλείς, δωρεάν και μπορείτε να τις κάνετε χωρίς εντολή από γιατρό ή νοσηλευτή.

Τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια μιας μαστογραφίας;

Η μαστογραφία είναι μια εξέταση που χρησιμοποιεί ακτίνες Χ για τη δημιουργία εικόνων (μαστογραφιών) του ιστού του μαστού.

- Ο τεχνολόγος ιατρικών ακτινοβολιών (κάποιος που έχει εκπαιδευτεί για να κάνει μαστογραφίες) θα τοποθετεί έναν μαστό τη φορά στο μηχάνημα μαστογραφίας.
- Μια πλαστική πλάκα θα κινηθεί αργά προς τα κάτω για να πιέσει και να συγκρατήσει τον ιστό του μαστού στη θέση του. Θα υπάρξει κάποια πίεση για μερικά δευτερόλεπτα, η οποία δεν βλάπτει τον ιστό.
- Τα ραντεβού για μαστογραφία διαρκούν συνήθως περίπου 15 λεπτά.

Τι συμβαίνει μετά από μια μαστογραφία;

Εάν το αποτέλεσμα είναι φυσιολογικό, θα λάβετε μια επιστολή ταχυδρομικώς. Αυτή η επιστολή θα σας ενημερώσει επίσης για το πότε θα πρέπει να κάνετε ξανά εξέταση.

Εάν έχετε μη φυσιολογικό αποτέλεσμα, αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι έχετε καρκίνο του μαστού, αλλά σημαίνει ότι πρέπει να κάνετε περισσότερες εξετάσεις. Η τοποθεσία OBSP θα ενημερώσει τον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας και μπορεί να σας βοηθήσει να κλείσετε ραντεβού για να κάνετε περισσότερες εξετάσεις. Εάν δεν έχετε γιατρό ή νοσηλευτή, θα συνδεθείτε με κάποιον που μπορεί να σας βοηθήσει με τα επόμενα βήματά σας.

Η μαστογραφία δεν είναι μια τέλεια εξέταση

Μπορεί να λάβετε ένα μη φυσιολογικό αποτέλεσμα ενώ δεν έχετε καρκίνο, το οποίο ονομάζεται ψευδώς θετικό. Τα ψευδώς θετικά αποτελέσματα μπορεί να οδηγήσουν σε αχρείαστες εξετάσεις, όπως βιοψία (λήψη μικρού δείγματος ιστού).

Η μαστογραφία μπορεί να μην εντοπίσει καρκίνο, το οποίο ονομάζεται ψευδώς αρνητικό. Τα ψευδώς αρνητικά μπορεί να οδηγήσουν σε καθυστερημένη θεραπεία.

Η μαστογραφία μπορεί επίσης να βρει έναν καρκίνο που διαφορετικά δεν θα προκαλούσε προβλήματα υγείας, κάτι που ονομάζεται



Ontario Health
Cancer Care Ontario

υπερδιάγνωση. Η υπερδιάγνωση μπορεί να οδηγήσει σε αχρείαστη χειρουργική επέμβαση ή θεραπεία.

Πώς μπορώ να μειώσω τις πιθανότητες να πάθω καρκίνο του μαστού;

Ορισμένοι παράγοντες κινδύνου (πράγματα που μπορούν να αυξήσουν τις πιθανότητες εμφάνισης μιας νόσου) δεν μπορούν να αλλάξουν, όπως η ηλικία, το ύψος, η γενετική σύσταση, η ύπαρξη πυκνού στήθους και οι ορμονικές αλλαγές κατά τη διάρκεια της ζωής σας (για παράδειγμα, το να ξεκινάτε την εμμηνόρροια νωρίτερα ή να ξεκινάτε αργότερα την εμμηνόπαυση). Ακολουθούν όμως 4 πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τις πιθανότητες να πάθετε καρκίνο του μαστού:

- Αποφύγετε ή πίνετε λιγότερο αλκοόλ
- Σταματήστε το κάπνισμα ή μην αρχίσετε
- Να είστε σωματικά δραστήριοι στο πλαίσιο της καθημερινής ζωής
- Αποφύγετε την αύξηση του σωματικού βάρους των ενηλίκων

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον προσυμπτωματικό έλεγχο του καρκίνου του μαστού, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα ontariohealth.ca/breast



Χρειάζεστε αυτές τις πληροφορίες σε προσβάσιμη μορφή;
1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511,
info@ontariohealth.ca.



Ontario Health
Cancer Care Ontario