

# Τι πρέπει να γνωρίζετε σχετικά με τον προσυμπτωματικό έλεγχο για τον καρκίνο του μαστού

## Τι είναι ο καρκίνος του μαστού;

Ο καρκίνος του μαστού αποτελεί καρκίνο που εντοπίζεται στο στήθος. Κάνει την εμφάνισή του στα κύτταρα που επενδύουν τους πόρους (γαλακτοφόροι πόροι) ή τους λοβούς (αδένες που παράγουν γάλα) του μαστού.

Ο καρκίνος του μαστού αποτελεί έναν από τους πιο συχνά διαγνωσμένους καρκίνους στο Οντάριο. Ωστόσο, στατιστικά, περισσότεροι πολίτες του Οντάριο επιβιώνουν από τον καρκίνο του μαστού από σχεδόν κάθε άλλον καρκίνο.

## Τι είναι ο προσυμπτωματικός έλεγχος για καρκίνο;

Ο προσυμπτωματικός έλεγχος για καρκίνο (εξέταση για καρκίνο) πραγματοποιείται σε άτομα που υπάρχει πιθανότητα να αναπτύξουν καρκίνο, τα οποία ωστόσο δεν εμφανίζουν συμπτώματα και γενικά αισθάνονται καλά.

Το Πρόγραμμα προσυμπτωματικού ελέγχου για τον καρκίνο του μαστού στο Οντάριο (OBSP) παρέχει προσυμπτωματικό έλεγχο στο σύνολο της περιφέρειας και στοχεύει σε μείωση των θανάτων από καρκίνο του μαστού μέσω διενέργειας τακτικού προληπτικού ελέγχου.

Ο τακτικός έλεγχος μέσω μαστογραφίας (ένας τύπος ακτινογραφίας) είναι εξαιρετικά σημαντικός καθώς μπορεί να εντοπίσει τον καρκίνο νωρίς, όταν είναι λιγότερο πιθανό να έχει εξαπλωθεί σε άλλα σημεία του οργανισμού. Η θεραπεία μπορεί και αυτή να έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να επιτύχει όταν εντοπιστεί εγκαίρως ο καρκίνος του μαστού.

## Ποιος πρέπει να υποβληθεί σε προσυμπτωματικό έλεγχο για τον καρκίνο του μαστού;

Το OBSP ελέγχει 2 ομάδες ατόμων: όσους διατρέχουν μέσο κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού και όσους διατρέχουν υψηλό κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού.

**Μέσος κίνδυνος:** Το OBSP συνιστά οι περισσότερες γυναίκες, καθώς επίσης και τα τρανς και μη δυαδικά άτομα, ηλικίας από 50 έως 74 ετών, τα οποία πληρούν τα κριτήρια επιλεξιμότητας για το πρόγραμμα, να ελέγχονται μέσω διενέργειας μαστογραφίας κάθε 2 έτη. Οι πολίτες του Οντάριο είναι επιλέξιμοι εάν:

- Δεν έχουν συμπτώματα καρκίνου του μαστού\*
- Δεν είχαν καρκίνο του μαστού κατά το παρελθόν
- Δεν έχουν εμφυτεύματα στήθους
- Δεν έχουν υποβληθεί σε μαστεκτομή (χειρουργική επέμβαση για αφαίρεση ενός ή και των δύο μαστών)
- Δεν έχουν πραγματοποιήσει μαστογραφία κατά τους τελευταίους 11 μήνες

\*Εάν παρατηρήσετε αλλαγές στο στήθος σας ή έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες, επισκεφθείτε τον οικογενειακό γιατρό σας ή το νοσηλευτικό προσωπικό. Οι περισσότερες αλλαγές δεν αποτελούν καρκίνο, ωστόσο πρέπει να ελεγχθούν αμέσως.

Ορισμένα άτομα θα επανεξεταστούν σε 1 έτος αντί για 2 έτη, βάσει του ιατρικού ή οικογενειακού ιστορικού τους.

## Πώς μπορώ να πραγματοποιήσω μαστογραφία;

Επικοινωνήστε με το τοπικό τμήμα του προγράμματος OBSP για να πραγματοποιήσετε μαστογραφία. Για να βρείτε ένα τοπικό τμήμα, καλέστε στο 1.800.668.9304 ή επισκεφθείτε τον ιστότοπο [cancercareontario.ca/obsplocations](http://cancercareontario.ca/obsplocations)

Τα επιλέξιμα άτομα στο Οντάριο ηλικίας 50 έως 74 ετών μπορούν να πραγματοποιήσουν μαστογραφία μέσω του προγράμματος OBSP χωρίς να παραπεμφθούν από γιατρό ή νοσηλευτικό προσωπικό.

Ο προσυμπτωματικός έλεγχος για τον καρκίνο του μαστού παρέχεται δωρεάν στα άτομα που είναι επιλέξιμα για το OBSP.

**Συζητήστε με τον οικογενειακό γιατρό σας ή το νοσηλευτικό προσωπικό σχετικά με τις επιλογές προσυμπτωματικού ελέγχου για τον καρκίνο του μαστού.**



# Στατιστικά, όλο και περισσότεροι πολίτες του Οντάριο επιβιώνουν από τον καρκίνο του μαστού από σχεδόν κάθε άλλον καρκίνο.

**Υψηλός κίνδυνος:** Άτομα ηλικίας 30 έως 69 ετών που διατρέχουν υψηλό κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού μπορεί να είναι επιλέξιμα για το πρόγραμμα OBSP υψηλού κινδύνου. Τα άτομα που εντάσσονται στο πρόγραμμα OBSP υψηλού κινδύνου υποβάλλονται σε προσυμπτωματικό έλεγχο μία φορά το έτος μέσω μαστογραφίας και μαγνητικής τομογραφίας μαστού (ή υπερηχογράφημα μαστού εάν η μαγνητική τομογραφία μαστού δεν ενδείκνυται ιατρικά).

Γυναίκες, τρανς και μη δυαδικά άτομα ενδέχεται να πληρούν τα κριτήρια επιλεξιμότητας για προσυμπτωματικό έλεγχο στο πλαίσιο του προγράμματος OBSP υψηλού κινδύνου, εάν αντιμετωπίζουν ορισμένες γονιδιακές αλλαγές, εάν έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν καρκίνο του μαστού βάσει του οικογενειακού ή προσωπικού ιστορικού υγείας τους ή εάν έχουν υποβληθεί κατά το παρελθόν σε ακτινοθεραπεία στο στήθος. Για να μάθετε εάν πληρείτε τα κριτήρια επιλεξιμότητας του προγράμματος OBSP υψηλού κινδύνου, συζητήστε με τον ιατρό σας ή το νοσηλευτικό προσωπικό ή επισκεφθείτε τον ιστότοπο του [Ontario Health \(Cancer Care Ontario\)](http://Ontario Health (Cancer Care Ontario)) για περισσότερες πληροφορίες.

## Με ποιους τρόπους μπορώ να πραγματοποιήσω προσυμπτωματικό έλεγχο για τον καρκίνο του μαστού;

### Μαστογραφία (άτομα μέσου και υψηλού κινδύνου)

- Η μαστογραφία αποτελεί εξέταση η οποία χρησιμοποιεί ακτίνες Χ για να απεικονίσει τους μαστούς (μαστογραφία).
- Κατά τη διάρκεια της εξέτασης αυτής, ένας ειδικός ακτινολόγος θα τοποθετήσει το στήθος στο μηχάνημα της μαστογραφίας. Μια πλαστική πλάκα θα μετακινηθεί αργά προς τα κάτω ώστε να πιέσει το στήθος και να το συγκρατήσει στη θέση του. Θα ασκηθεί κάποια πίεση στο στήθος για λίγα δευτερόλεπτα, όπως όταν σφίγγουμε τη μανσέτα του πιεσόμετρου για να πραγματοποιήσουμε μέτρηση της αρτηριακής πίεσης. Η πίεση αυτή δεν βλάπτει τους ιστούς του μαστού.
- Οι μαστογραφίες πραγματοποιούνται σε κάθε μαστό από 2 διαφορετικές γωνίες και η ιατρική εξέταση διαρκεί συνήθως περίπου 15 λεπτά.
- Τα περισσότερα άτομα με μη φυσιολογική μαστογραφία δεν έχουν καρκίνο του μαστού. Κάποια άτομα με μη φυσιολογική μαστογραφία χρειάζεται να πραγματοποιήσουν περισσότερες εξετάσεις για να διαπιστωθεί εάν έχουν αναπτύξει καρκίνο. Το τοπικό τμήμα του OBSP θα ενημερώσει σχετικά τον οικογενειακό γιατρό σας ή το νοσηλευτικό προσωπικό, ενώ ενδέχεται επίσης να σας βοηθήσει να προγραμματίσετε ένα επόμενο ραντεβού παρακολούθησης.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον προσυμπτωματικό έλεγχο για τον καρκίνο του μαστού, επισκεφθείτε: [cancercareontario.ca/breast](http://cancercareontario.ca/breast)

### Μαγνητική τομογραφία (MRI) μαστού (μόνο άτομα υψηλού κινδύνου)

- Η μαγνητική τομογραφία (MRI) μαστού χρησιμοποιεί ραδιοκύματα και μαγνητικό πεδίο για την καταγραφή εικόνων που μπορούν να προβληθούν σε υπολογιστή.
- Τα περισσότερα άτομα που υποβάλλονται σε μαγνητική τομογραφία μαστού πρέπει να χορηγηθούν σκιαγραφικό μέσω ενδοφλέβιας ένεσης ως μέρος της εξέτασης.
- Κατά τη διάρκεια μιας μαγνητικής τομογραφίας μαστού, ζητείται από τα εξεταζόμενα άτομα να ξαπλώσουν σε πρηνή θέση (μπρούμυτα).
- Η ιατρική εξέταση διαρκεί συνήθως 20 έως 60 λεπτά, ανάλογα με την τοπική τοποθεσία του OBSP.

## Η μαστογραφία δεν αποτελεί τέλεια εξέταση

- Ενδέχεται να μην καταφέρει να εντοπίσει κάποιους καρκίνους του μαστού. Το αποτέλεσμα αυτό ονομάζεται «ψευδώς αρνητικό». Ορισμένοι καρκίνοι ενδέχεται επίσης να αναπτυχθούν στο χρονικό διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ των προσυμπτωματικών ελέγχων. Γι' αυτό είναι σημαντικό να διενεργείται τακτικός προσυμπτωματικός έλεγχος.
- Μερικές φορές οι μαστογραφίες είναι μη φυσιολογικές, ωστόσο οι επιπλέον ιατρικές εξετάσεις (όπως βιοψίες) που θα διενεργηθούν μπορεί να δείξουν ότι δεν υπάρχει καρκίνος. Το αποτέλεσμα αυτό ονομάζεται «ψευδώς θετικό».
- Είναι σημαντικό να συζητήσετε με τον οικογενειακό γιατρό σας ή το νοσηλευτικό προσωπικό, για να κατανοήσετε τα οφέλη και τους κινδύνους του προσυμπτωματικού ελέγχου για τον καρκίνο του μαστού ώστε να προσδιορίσετε ποιες εξετάσεις είναι κατάλληλες για εσάς.

## Πώς μπορώ να μειώσω τις πιθανότητές μου να αναπτύξω καρκίνο του μαστού;

Ορισμένοι παράγοντες κινδύνου (συνθήκες που αυξάνουν τις πιθανότητές σας να νοσήσετε) δεν μπορούν να αλλάξουν, όπως είναι η ηλικία, το ύψος, η γενετική προδιάθεση, οι πυκνοί μαστοί και οι ορμονικές αλλαγές καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής σας (για παράδειγμα, να σας έρθει νωρίς η έμμηνος ρύση (περίοδος) σας ή να αρχίσει αργότερα η έμμηνόπαυσή σας). Ωστόσο υπάρχουν 4 πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου του μαστού:

- Προσπαθείτε να μην πίνετε αλκοόλ
- Κόψτε το κάπνισμα
- Ασκηθείτε σωματικά, εντάσσοντας τη συνήθεια αυτή στην καθημερινότητά σας
- Διατηρείτε υγιές σωματικό βάρος

Χρειάζεστε τις πληροφορίες αυτές σε προσβάσιμη μορφή;

1-877-280-8538, ΤΤΠ 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

CCO5042