

Breast Cancer
AWARENESS

OFFICIAL BOOKLET



IGEM
PATRAS
2024



Lip Odyssey
~A quest for precision treatment~

🔍 Πίνακας Περιεχομένων

🏛️ Στατιστικά Στοιχεία.....	1
🏛️ Πρόληψη.....	2
🏛️ Risk Factors.....	8
-Κάπνισμα.....	8
-Αλκοόλ.....	10
🏛️ Ο Ρόλος της Διατροφής.....	11
🏛️ Ο Ρόλος της Σωματικής Άσκησης.....	14
🏛️ Ο Ρόλος της Ψυχικής Υγείας.....	15
🏛️ Ευχαριστίες.....	16



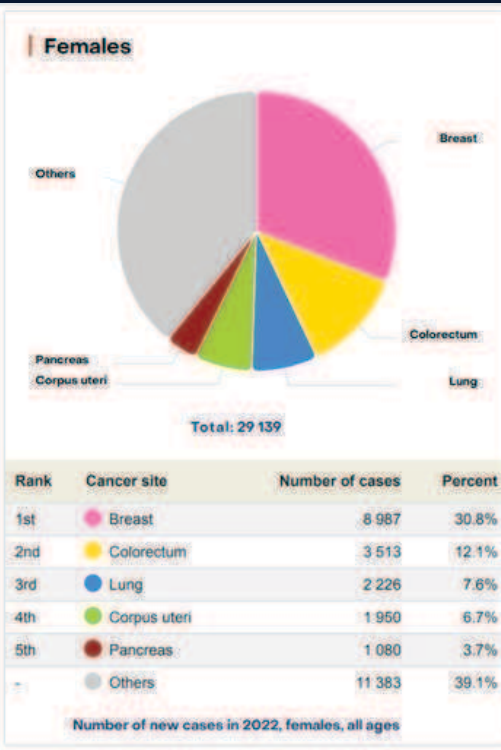


Καρκίνος του Μαστού και Στατιστικά Στοιχεία:

Ο καρκίνος του μαστού αποτελεί τη συχνότερη μορφή καρκίνου στις γυναίκες παγκοσμίως, αντιπροσωπεύοντας το 30.8% όλων των νέων διαγνώσεων καρκίνου σε γυναίκες. Στατιστικά στοιχεία δείχνουν ότι 1 στις 12 γυναίκες στην Ευρώπη και 1 στις 8 γυναίκες στις ΗΠΑ θα νοσήσουν από καρκίνο του μαστού κατά τη διάρκεια της ζωής τους.

Ο καρκίνος του μαστού είναι η πιο συχνή μορφή καρκίνου στις γυναίκες στην Ελλάδα, με περισσότερες από 9.000 νέες περιπτώσεις κάθε χρόνο και ποσοστό θνησιμότητας 25%.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, κάθε χρόνο διαγιγνώσκονται 2.300.000 άτομα, γυναίκες και άνδρες, με καρκίνο του μαστού, γεγονός που καθιστά τον καρκίνο του μαστού τη δεύτερη πιο συχνή ασθένεια παγκοσμίως, αλλά και την τέταρτη αιτία θανάτου με περισσότερους από 600.000 θανάτους ετησίως.



Επιπολασμός της νόσου στις Ελληνίδες για το 2022 | WHO



Πρόληψη:

Η εξέλιξη των μεθόδων διάγνωσης και θεραπείας έχει επιτρέψει την έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του μαστού, ακόμη και σε πρώιμο στάδιο. Αυτό έχει οδηγήσει σε μείωση των ποσοστών θνησιμότητας από καρκίνο του μαστού.

Παρόλο που η ακριβής αιτία του καρκίνου του μαστού δεν είναι ακόμη γνωστή και η πρωτογενής πρόληψη δεν είναι εφικτή, μπορούμε να μειώσουμε τον κίνδυνο ανάπτυξής του τροποποιώντας ορισμένους παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής, όπως τη διατροφή, το αλκοόλ, το κάπνισμα, την άσκηση, αναπαραγωγικούς παράγοντες (ηλικία τεκνοποίησης, έναρξη εμμήνου ρύσεως, θηλασμός), καθώς και την ορμονική θεραπεία.

Κρίσιμη και απολύτως σημαντική για την **έγκαιρη διάγνωση** είναι η **δευτερογενής πρόληψη**. Η πρώιμη διάγνωση, προτού ο καρκίνος γίνει ψηλαφητός ή προκαλέσει συμπτώματα, μπορεί να κάνει τη διαφορά στην **επιτυχή θεραπεία** και την αύξηση των ποσοστών επιβίωσης.

Η δευτερογενής πρόληψη καθορίζεται από την :

1. Αυτοεξέταση
2. Κλινική εξέταση μαστών
3. Απεικονιστικές εξετάσεις (μαστογραφία, υπέρηχος μαστού, μαγνητική τομογραφία μαστών)





Πρόληψη: Αυτοεξέταση

Η αυτοεξέταση πραγματοποιείται προκειμένου μια γυναίκα να είναι σε θέση να αναγνωρίσει κάποια αλλαγή στον μαστό της ή να ψηλαφήσει κάποιο τυχόν μόρφωμα προλαμβάνοντας την έγκαιρη αντιμετώπισή του.

Γίνεται κάθε μήνα μετά την πρώτη εβδομάδα του έμμηνου κύκλου.

Οι μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες ή οι γυναίκες που έχουν υποβληθεί σε χειρουργική γυναικολογική επέμβαση μπορούν να κάνουν την εξέταση την πρώτη μέρα κάθε μήνα.

Η διαδικασία αυτοεξέτασης χωρίζεται σε δύο μέρη εξίσου σημαντικά: την απεικόνιση στον καθρέφτη και την αυτοψηλάφηση του μαστού.

> Η εξέταση ξεκινά απέναντι από τον καθρέφτη παρατηρώντας τους μαστούς για αλλαγή στη μορφολογία τους, το χρώμα, την υφή του δέρματός ή το μέγεθός τους.

> Η αυτοψηλάφηση γίνεται κατά προτίμηση όταν η γυναίκα είναι ξαπλωμένη. Εναλλακτικά, πολλές γυναίκες προτιμούν να αυτοεξετάζονται όρθιες στο μπάνιο. **Η αυτοεξέταση είναι συμπληρωματική εξέταση και δεν πρέπει να υποκαταστήσει τον προγραμματισμένο ιατρικό έλεγχο.**



Πρόληψη - Αυτοεξέταση:

ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Πως:

- Στάσου μπροστά στον καθρέφτη με τα χέρια στα πλευρά (εικ. 1), συνέχισε με τα χέρια στην ανάταση.
- Δες αν υπάρχουν αλλαγές στην εμφάνιση των μαστών σου (σκλήρυνση στο δέρμα, τράβηγμα του δέρματος ή της θηλής ή οτιδήποτε άλλο).
- Ξάπλωσε στο κρεβάτι και τοποθέτησε ένα μαξιλάρι κάτω από την αριστερή σου ωμοπλάτη. Βάλε το αριστερό σου χέρι κάτω από το κεφάλι σου (εικ. 2).
- Με ενωμένα τα δάκτυλα του δεξιού χεριού εξέτασε όλη την έκταση του αριστερού μαστού. Άρχισε με κυκλικές κινήσεις, από την περιφέρεια και προχώρησε σταδιακά σε μικρότερους κύκλους ώσπου να φτάσεις στη θηλή. Πίεσε τη θηλή να δεις αν βγάζει κάποιο έκκριμα.
- Επανάλαβε την εξέταση με τον ίδιο τρόπο και για τον άλλο μαστό.
- Αν βρεις κάποια αλλαγή από τον περασμένο μήνα ζήτησε από το γιατρό σου να την εκτιμήσει.



ΕΙΚ. 1



ΕΙΚ. 2

ΑΔΕΙΧΝΕΙ

Κράτα σταθερό τον τρόπο ψηλάφησης που διάλεξες, για να είσαι σίγουρη ότι εξετάσεις όλη την περιοχή του μαστού και να θυμάσαι από φορά σε φορά πως είναι ο μαστός σου.



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ
ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ

ΝΟΜΟΣ ΑΧΑΪΑΣ

Γούναρη 37, 262 21, Πάτρα

T & F: 2610 222.274

W: www.almazoispatras.gr

E: info@almazoispatras.gr



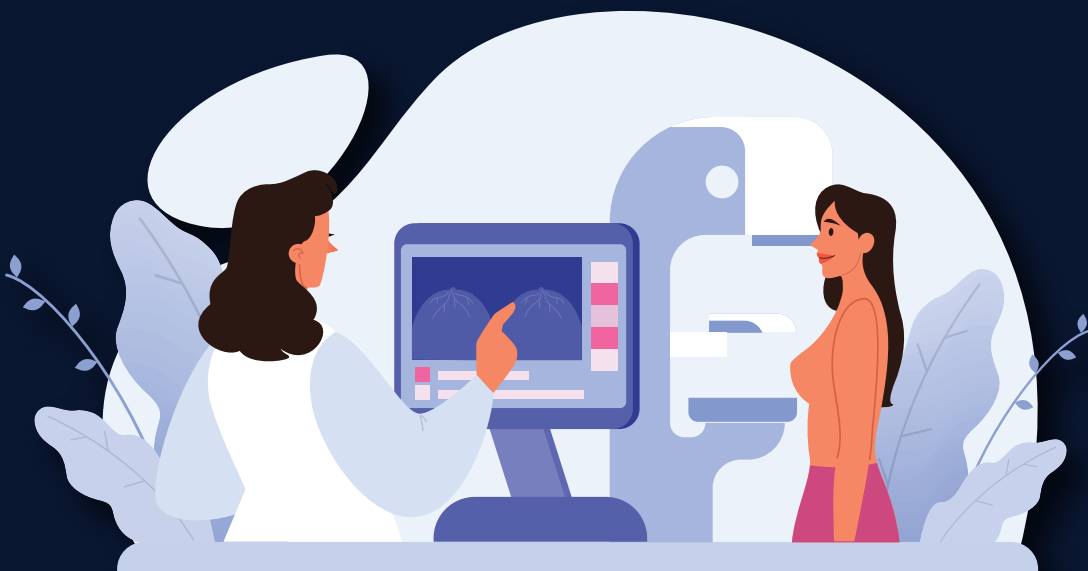
P A T R A S

2024



Πρόληψη: Κλινική Εξέταση

Εκτός από την αυτοεξέταση που πραγματοποιεί η ίδια η γυναίκα, σημαντική είναι επίσης και η **κλινική εξέταση** των μαστών από ειδικό. Η κλινική εξέταση μαστού πρέπει πραγματοποιείται κάθε ένα έως τρία χρόνια από την ηλικία των 20 ετών και κάθε χρόνο από την ηλικία των 40 ετών. Μια κλινική εξέταση μαστού συνίσταται πιο συχνά εάν υπάρχει ισχυρό οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του μαστού.





Πρόληψη: Απεικονιστικές Εξετάσεις

Η κλινική εξέταση των μαστών και η αυτοεξέταση, σε συνδυασμό με απεικονιστικές εξετάσεις (μαστογραφία, υπέρηχο μαστού, μαγνητική τομογραφία μαστών), μπορούν να βοηθήσουν στην **έγκαιρη διάγνωση** του καρκίνου του μαστού. Η ανάγκη και η **συχνότητα** αυτών των εξετάσεων καθορίζονται με τη συμβολή του γιατρού, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία, την πυκνότητα των μαστών, το οικογενειακό ιστορικό και αν μια γυναίκα ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου.

- **Μαστογραφία:** Η μαστογραφία έχει τα περισσότερα αποδεδειγμένα στοιχεία οφέλους στον προσυμπτωματικό έλεγχο. Η προληπτική μαστογραφία σχετίζεται με **15-20%** σχετική μείωση της θνησιμότητας λόγω καρκίνου του μαστού. Ην ευαισθησία της είναι μεγαλύτερη στις γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας. .

- **Υπέρηχος:** Χρησιμοποιείται συνήθως **επικουρικά** για τη διαγνωστική παρακολούθηση μιας ανωμαλίας συμπληρώνοντας τη μαστογραφία γυναικών με πυκνούς μαστούς και γυναικών με οικογενειακό ιστορικό καρκίνου.





Πρόληψη: Απεικονιστικές Εξετάσεις

- **Μαγνητική μαστογραφία:** Δεν συστήνεται ως απεικονιστική εξέταση προσυμπτωματικού ελέγχου. Διενεργείται σε γυναίκες που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου ή έχουν συγκεκριμένες ιατρικές ενδείξεις.

Η τακτική και συνδυασμένη εφαρμογή αυτών των διαγνωστικών μεθόδων, όπως προτείνεται από τον γιατρό, μπορεί να συμβάλλει ουσιαστικά στην έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία του καρκίνου του μαστού, βελτιώνοντας την πρόγνωση και μειώνοντας σημαντικά και τα ποσοστά θνησιμότητας.

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι τα transgender άτομα **συνιστάται να υποβάλλονται σε τακτικές μαστογραφίες για την έγκαιρη ανίχνευση και πρόληψη του καρκίνου του μαστού, λόγω του αυξημένου κινδύνου που φέρουν σε σύγκριση με τα cisgender άτομα.**





Risk Factors: Κάπνισμα

Αν και μέχρι σήμερα η ακριβής αιτία εμφάνισης καρκίνου του μαστού παραμένει άγνωστη, υπάρχουν παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με την καθημερινότητά μας, αυξάνοντας τις πιθανότητες εμφάνισής του. Τέτοιοι παράγοντες είναι το κάπνισμα, το αλκοόλ και η διατροφή.

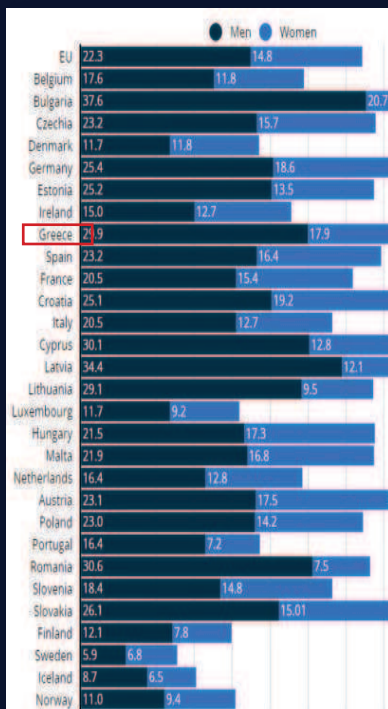
Πολλές έρευνες συνδέουν τον καρκίνο του μαστού με το κάπνισμα, καθώς ένα τσιγάρο περιέχει τουλάχιστον 70 τοξικές και καρκινογόνες ουσίες που μπορούν δυνητικά να προκαλέσουν βλάβες στο DNA μας. Η σημαντικότερη από αυτές είναι η μελέτη του 2017, που έδειξε ότι το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού σε γυναίκες που:

👉 Άρχισαν να καπνίζουν πριν ή κατά τη διάρκεια της πρώτης τους περιόδου, κατά την εφηβεία,

👉 Κάπνιζαν οποιαδήποτε στιγμή της ζωής του και υπάρχει οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του μαστού

👉 Κάπνιζαν για τουλάχιστον 10 χρόνια

👉 Κάπνιζαν περισσότερα από πέντε τσιγάρα την ημέρα.



Ποσοστό καπνιστών σε ηλικία 15 ετών και άνω ανάλογα με το φύλο | EUROSTAT



Risk Factors: Κάπνισμα



Συμβουλές για τη διακοπή του καπνίσματος:

Γνωρίζουμε πολύ καλά πως η διακοπή του καπνίσματος είναι μια δύσκολη αλλά ταυτόχρονα εφικτή διαδικασία.

Ακολουθούν 8 tips που θα σε βοηθήσουν να ξεκινήσεις:

1. **Επίλεξε ημερομηνία διακοπής**, ενημέρωσε τους οικείους σου και κάνε το πρώτο βήμα.
2. **Μάθε περισσότερα**, ενημερώσου και βρες πληροφορίες για τις συνέπειες του καπνίσματος και τα οφέλη της διακοπής του.
3. **Μείνε μακριά από πειρασμούς**, πέταξε όλα τα τσιγάρα, τους αναπτήρες και τα σταχτοδοχεία σου. Δεν τα χρειάζεσαι άλλο.
4. **Ζήτησε στήριξη** από το περιβάλλον και την οικογένειά σου.
5. **Αντικατέστησε τη νικοτίνη**. Μια καλή ιδέα είναι τα αυτοκόλλητα και οι τσίχλες νικοτίνης.
6. **Γίνε μέλος σε ομάδες υποστήριξης καπνιστών ή συμβούλεψου έναν ειδικό θεραπευτή** (θα βοηθήσει πολύ την ψυχική σου υγεία!).
7. **Περιποιήσου τον εαυτό σου και φρόντισέ τον** (υγιεινή διατροφή/καλός ύπνος/μέτρια άσκηση).
8. **Αντάμειψε τον εαυτό σου** γιορτάζοντας κάθε επιτυχία όσο μικρή ή μεγάλη είναι.

Risk Factors: Αλκοόλ

Ένας ακόμη παράγοντας κινδύνου που σχετίζεται με την ανάπτυξη καρκίνου του μαστού, είναι το **αλκοόλ**. Από έρευνες έχει βρεθεί ότι η καθημερινή κατανάλωση 10 γραμμαρίων αλκοόλ, **αυξάνει την εμφάνιση του συγκεκριμένου καρκινικού τύπου από 7 έως 10%**. Το αλκοόλ **αυξάνει** τόσο τα **επίπεδα των οιστρογόνων** και άλλων ορμονών, όσο και τις **φλεγμονές** στον οργανισμό και προκαλεί πολλές **γενετικές βλάβες** συμβάλλοντας έτσι στην ανάπτυξη της καρκινογένεσης στα μαστικά κύτταρα. Επομένως, η γνωστή λαϊκή φράση:

“ένα ποτηράκι κρασί κάθε μέρα, βοηθα στην υγεία” καταρρίπτεται!





Ο Ρόλος της Διατροφής

Η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή είναι κρίσιμη για τη συνολική υγεία του οργανισμού. Ωστόσο, η υψηλή κατανάλωση ορισμένων "απαγορευμένων" τροφών ή ο συνδυασμός τους, μπορούν να ευνοήσουν την καρκινογένεση, όπως την εμφάνιση καρκίνου του μαστού. Για να εξασφαλίσουμε λοιπόν μια **ισορροπημένη διαίτα**, είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψιν τις παρακάτω συμβουλές:





Ο Ρόλος της Διατροφής

Είναι απαραίτητο να καταναλώνουμε:

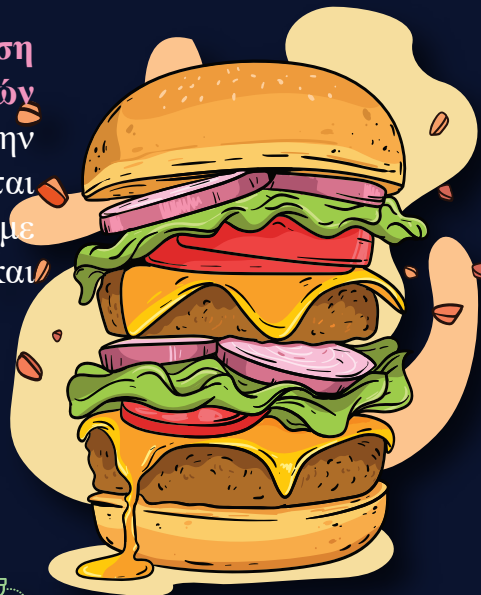
- **Φρούτα και λαχανικά** (σπανάκι, μπρόκολο, βατόμουρα, φράουλες) που είναι πλούσια σε **αντιοξειδωτικά**, βιταμίνες και φυτοθεραπευτικά συστατικά που **ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα**, μειώνουν τις φλεγμονές και υποστηρίζουν την ομαλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.
- **Πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας** (κοτόπουλο, γαλοπούλα, ψάρι) οι οποίες βοηθούν τόσο στην **αποκατάσταση/αναδόμηση των ιστών** όσο και στη διατήρηση της μυϊκής μάζας, ειδικά μετά από χημειοθεραπεία ή ακτινοθεραπεία.
- **Υγιή λιπαρά** (ελαιόλαδο, αβοκάντο, λιναρόσπορος και τροφές πλούσιες σε Ω-3) όπως τα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά που υποστηρίζουν την **υγεία της καρδιάς** και μπορούν να βοηθήσουν στη **μείωση της φλεγμονής**.
- **Δημητριακά ολικής άλεσης** (καστανό ρύζι, κινόα, βρώμη) είναι μια σημαντική προσθήκη στη διατροφή, παρέχοντας σύνθετους υδατάνθρακες και φυτικές ίνες που βοηθούν στη **ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα** και την πέψη.
- **Ενυδάτωση / Υγρό** (νερό, πράσινο τσάι) είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της λειτουργίας του σώματος και τη βελτίωση της πέψης και την παροχή πολύ **ισχυρών αντιοξειδωτικών** όπως οι κατεχίνες (πράσινο τσάι).



Ο Ρόλος της Διατροφής

Πρέπει να αποφεύγονται από την καθημερινή μας διατροφή:

- **Επεξεργασμένα τρόφιμα:** (κονσέρβες, έτοιμα γεύματα κ.λπ.) τα οποία συχνά περιέχουν πρόσθετα και συντηρητικά που μπορούν να προάγουν τη φλεγμονή και να συμβάλλουν στην ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων.
- **Κόκκινο και επεξεργασμένο κρέας:** Έχει συνδεθεί από έρευνες με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου λόγω των νιτρικών και νιτρωδών που περιέχει, καθώς και των υψηλών επιπέδων κορεσμένων λιπαρών.
- **Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ** μπορεί να επηρεάσει αρνητικά το ανοσοποιητικό σύστημα και να αυξήσει τον κίνδυνο επανεμφάνισης του καρκίνου.
- Τέλος, η **αυξημένη κατανάλωση ζάχαρης και τηγανητών τροφών** μπορεί να επηρεάσει δραματικά την εξέλιξη της νόσου, μιας και συνδέονται άμεσα με την εμφάνισή της όσο και με την αύξηση του σωματικού βάρους και των φλεγμονών.





Ο Ρόλος της Σωματικής Άσκησης

Η σωματική δραστηριότητα έχει σημαντική ευεργετική επίδραση στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του μαστού. Αυτό οφείλεται πιθανώς στη μείωση των επιπέδων ορμονών όπως τα οιστρογόνα και η ινσουλίνη. Επιπλέον, η άσκηση μειώνει το σωματικό λίπος, ιδιαίτερα το σπλαχνικό και έχει ανοσοτροποποιητικές επιδράσεις ενισχύοντας τόσο την φυσική όσο και την επίκτητη ανοσία.

Οι ειδικοί στην υγεία συνιστούν την καθημερινή ενασχόληση με φυσική δραστηριότητα και τη μείωση του χρόνου που αφιερώνεται σε καθιστικές δραστηριότητες (τηλεόραση, υπολογιστής κλπ.).

Μελέτες αποδεικνύουν ότι η αερόβια άσκηση μειώνει την καρκινογένεση και προτείνουν αερόβια άσκηση μέτριας έντασης (ποδήλατο, περπάτημα, κολύμβηση κ.ά.) για τουλάχιστον 2,5 ώρες την εβδομάδα.

Εναλλακτικά, αερόβιες ασκήσεις υψηλής έντασης (πχ τρέξιμο) τουλάχιστον 75 λεπτά την εβδομάδα.

Ένας συνδυασμός αερόβιας άσκησης μέτριας και υψηλής έντασης για τουλάχιστον 5 ώρες την εβδομάδα θεωρείται επίσης ευεργετικός. Σημαντικό επίσης είναι να συμπεριλαμβάνονται και τουλάχιστον 2 ημέρες την εβδομάδα δραστηριότητα μυϊκής ενδυνάμωσης.



IGEM

P A T R A S

2024



Ο Ρόλος της Ψυχικής Υγείας

Κατά τη διάρκεια της θεραπείας κυριαρχούν συνήθως αρνητικά συναισθήματα όπως ο φόβος, ο πόνος, η αγωνία και η άρνηση. **Συναισθήματα που μπορούν να επηρεάσουν την πορεία του ασθενή.**

Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό ο ασθενής να έχει την στήριξη του οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος, στοιχείο σημαντικό για την ψυχολογία του. Η καλή ψυχολογία του ασθενή μπορεί να βοηθήσει στην θετική έκβαση της θεραπείας.

Το ίδιο σημαντικό όμως είναι να λαμβάνει την βοήθεια ειδικών ώστε να μπορεί να εκφράσει τους φόβους και τις σκέψεις του.

Ταυτόχρονα η συμμετοχή του σε συλλόγους που στηρίζουν νοσούντες, η ανταλλαγή εμπειρών και τα κοινά βιώματα, αποτελούν διέξοδο και πηγή ελπίδας.

Τα βήματα αυτά μπορούν να συντελέσουν ευργετικά στην καλή ψυχική υγεία του ασθενούς και να γίνουν σύμμαχοι για την νίκη.



Θερμές Ευχαριστίες:

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους:

- Άλμα Ζωής Ν. Αχαΐας
- Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία
- Ιωάννης Μπουκοβίνας (Ογκολόγος, Ομότιμος Καθηγητής Χειρουργικής Παν. Πατρών)
- Νίκη Μουρούτη (Διατροφολόγος - Διαιτολόγος, Ph.D, Μεταδιδακτορική Ερευνήτρια, Χαροκόπειο Παν. Αθηνών)
- Ράνια Πανουργιά (Κλινική Ψυχολόγος)

Που συνέβαλλαν στην σύνθεση του ενημερωτικού οδηγού, με τις εξειδικευμένες γνώσεις τους!





Cancer started the fight.
I will finish it!

