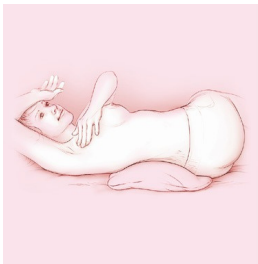


Πως να κανεις μονη σου την εξεταση μαστου

Βημα 1. Ψιλαφιση

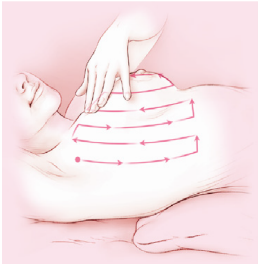
Στο τελος της μηνιαιας περιουδου σου κανε την ακολουθη αυτοεξεταση του μαστου. Αν δεν εχεις πλεον περιουδο η ειναι σε ατακτα χρονικα διαστηματα τοτε διαλεξε μια συγκεκριμενη ημερομηνια στο μηνια. Η εξεταση αυτη δεν πρεπει να γινη στο ντουζ η με καποια κρεμα στο δερμα η τα δακτυλα



1) εξετασε το **ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΜΙΣΟ του δεξιου μαστου**. Ξαπλωσε και γυρνα στην αριστερη πλευρα σου για να εξετασεις το δεξι μαστο. Βαλε το δεξι σου χερι, με την παλαμη προς τα επανω, στο μετωπο σου. Ο μαστος σου πρεπει να ειναι οσον το δυνατον πιο επιπεδος στο σθηθος. Ισως ειναι ευκολοτερο και πιο ανετο αν βαλεις ένα μαξιλαρι κατω από τον ωμο η την πλατη



2) χρησιμοποιωντας τα επιπεδα μερη των **τρυφών** μεσων δακτυλων-όχι τις ακρες κανε μικρες κυκλικες κινήσεις. Σε κάθε κυκλικη κινήση να αυξανεις την πιεση ουτως ώστε να αισθανθεις ΟΛΑ τα επιπεδα των ιστων του μαστου. Κανε την κάθε κυκλικη κινήση τρεις φορες- απαλα, μεσαια, σκληρα- πριν συνεχισεις στην επομενη περιοχη.



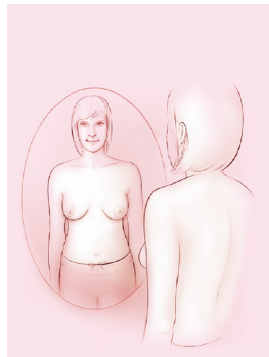
3) αρχισε τις κυκλικες κινήσεις από τη **μασχαλη πηγαινοντας προς τα κατω μεχρι κατω από το σθηθοδεσμο**. Κινήσε τα δακτυλα προς τα μεσα και συνεχισε προς τα πανω. Μην σηκωσεις τα δακτυλα από το μαστο ουτως ώστε να μπορεσεις να καλυψης ολη την επιφανεια. Συνεχισε αυτη την πανω κατω καθετη κινήση από την κλειδα μεχρι την κατω γραμμη του σθηθοδεσμου- εις του φτασεις τη θηλη



4) . **Εξετασε το ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΜΙΣΟ του δεξιου μαστου**. Όταν φτασεις στη θηλη ,βγαλε το μαξιλαρι και ξαπλωσε υπτια, βγαλε το χερι σου από το μετωπο και βαλε τον βραχιονα σε δεξια γωνια (βλεπε εικονα). Προσεκτικα εξετασε την περιοχη της θηλης κανοντας τις ιδιες , όπως πριν, κυκλικες κινήσεις, χωρις όμως να πιεζεις. Μετα ψιλαφισε τους υπολοιπους ιστους του μαστου κανοντας την πανω-κατω καθετη κινήση μεχρις ουτου φτασεις το μεσον του σθηθους. Κατεβασε το δεξι χερι στο πλαι σου και με το αριστερο χερι συνεχισε τις κυκλικες κινήσεις πανω και κατω από την κλειδα.

Γυρνα στη δεξια σου πλευρα και επανελαβε τις ιδιες κινήσεις στον αριστερο μαστο.

Βημα 2 . Παρατηρηση

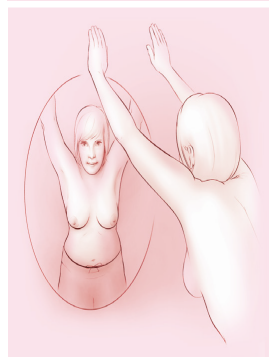


Στασου μπροστα στο καθρεπτη και προσεκτικα παρατηρησε τους μαστους σου σε τρεις θεσεις.

- 1) **βραχιονες να ακουμπανε τα πλευρα**
- 2) **βραχιονες σε μορφη ανατασης και το κεφαλι με κλιση προς τα εμπρος**
- 3) **χερια τοποθετημενα στους γοφους και το σωμα γυρμενο εμπρος**

Τις παραπανω τρεις φασεις πρεπει να της παρατηρησεις και από αριστερα , δεξια ως και από εμπρος

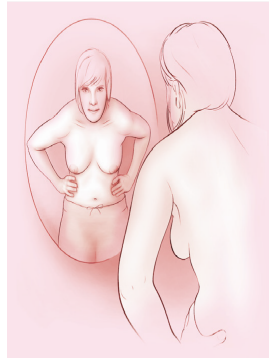
Ελεγε για αλλαγες στα ακολουθα Μορφη:



μεγεθος: Συγκρινε το ένα σθηθος με το άλλο. Το ένα σθηθος ειναι δυνατον να ειναι μεγαλυτερο του αλλου, αλλα ξαφνικες αλλαγες στο μεγεθος δεν πρεπει να εμφανιζονται

Δερμα:ελεγε για εξανθημα, κοκκινιλα ,ζαρωμα η κυτταριτιδα θηλης; Ελεγε για φυσικες αλλαγες όπως ξαφνικο βαθουλωμα, φολιδες,κοκκινιλα, φαγουρα, πρηξιμο η ροη υγρου

Φλεβες Μαστου : παρατηρησε αν υπαρχει ουσιωδης μεταβολη στον αριθμο των φλεβων του ενός από του αλλου μαστου.



Να επαναλαμβανεις αυτη την εξεταση κάθε μηνια για να εξοικειωθεις με την κανονικοτητα των μαστων σου

Αν παρατηρησεις καποιον ογκο η ασυνθηεστη αλλαγη ? Μην πανικοβληθεις. Περιπου το 80% των ογκων δεν ειναι καρκινογονοι. Δες τον γιατρο σου για περαιτερω αξιολογηση

Το ηξερεις ? Το Maurer Foundation προσφερει δωρεαν προγραμματα υγειαστα σχολεια, πανεπιστημια, συλλογουσ και εταιριες.



MAURER FOUNDATION
breast health education

631.524.5151 • www.maurerfoundation.org • info@maurerfoundation.org

© 2009 The Maurer Foundation for Breast Health Education