

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΩΝ

Αν διαπιστώσετε κάτι κατά την διάρκεια του ελέγχου του μαστού σας, τότε επισκευθείτε το γιατρό σας ή κλείστε ραντεβού στην κλινική μαστού μιας στάσης του Ασκληπιείου Κρήτης, όπου εξειδικευμένοι στο μαστό επιστήμονες (χειρουργός και ακτινολόγος) παρέχουν σφαιρική κάληψη και θα σας απαντήσουν στο ίδιο ραντεβού.

**ΚΛΕΙΣΤΕ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΤΩΡΑ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΣΑΣ**



Ηράκλειο Κρήτης | ΤΗΛ: 2810 246140
www.cretanbreastclinic.gr

2019

2020

2021

2022

2023

2024



ΜΟΝΑΔΑ ΜΑΣΤΟΥ



Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ
WWW.CRETANBREASTCLINIC.GR

ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

ΑΠΛΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ



1 Σταθείτε μπροστά στον καθρέπτη με τα χέρια χαλαρά στο πλάι. Γυρίστε από το ένα πλάι στο άλλο και εξετάστε το στήθος οπτικά για τυχόν αλλαγές στο σχήμα του μαστού & της θηλής.



2 Σηκώστε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι ώστε να δείτε όλο το μαστό από διάφορες οπτικές γωνίες. Κοιτάξτε για ασυνήθιστες εισολκές του δέρματος.



3 Τοποθετήστε τα χέρια σας στους γοφούς και σφίξτε τους μους του στήθους. Ελέγξτε και πάλι για τυχόν εισολκές του δέρματος.



4 Ξαπλώστε ανάσκελα με το κεφάλι σε ένα μαξιλάρι. Τοποθετήστε μια πετσέτα κάτω από τον ώμο στην πλευρά του στήθους που θα εξετάσετε και βάλτε το χέρι σας κάτω από το κεφάλι.



5 Κρατείστε τα δάκτυλά σας κλειστά και με το πλατύ τους τμήμα πιέστε απαλά και ομαλά το στήθος και τη θηλή.



6 Να αισθανθείτε όλο το μαστό για τυχόν αλλοιώσεις ξεκινώντας από τη θηλή και συνεχίζοντας προς τα έξω με κυκλικές κινήσεις.



7 Στο τέλος μετακινήστε τα δακτυλά σας προς την περιοχή της μασχάλης.



8 Επαναλάβετε τα βήματα 4 -7 για τον άλλο μαστό.