

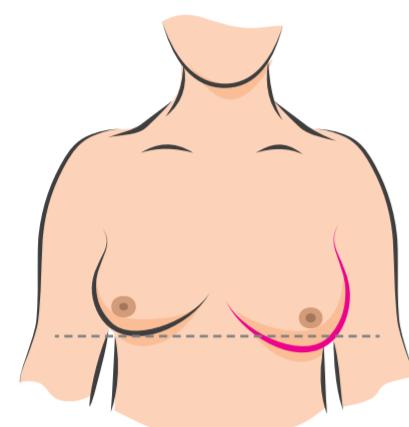


ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

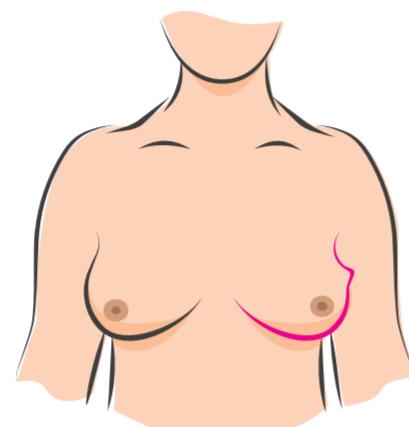
ΑΠΛΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Η φροντίδα του μαστού περιλαμβάνει μια απλή μυνιαία εξέταση μερικές μέρες μετά την περιόδο. Αν δεν έχετε πλεον περίοδο τότε επιλεξτε μια συγκεκριμένη περιοδικότητα κάθε μίνια. Ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα σύντομα θα γνωρίζετε τι είναι φυσιολογικό για εσάς και θα διαπιστώνετε γρήγορα τυχόν αλλαγές.

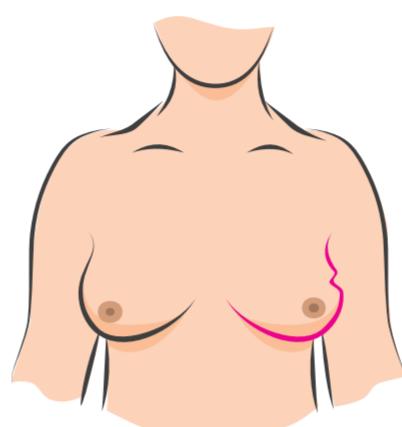
ΓΙΑ ΠΟΙΟ ΠΡΑΓΜΑ ΚΟΙΤΑΜΕ:



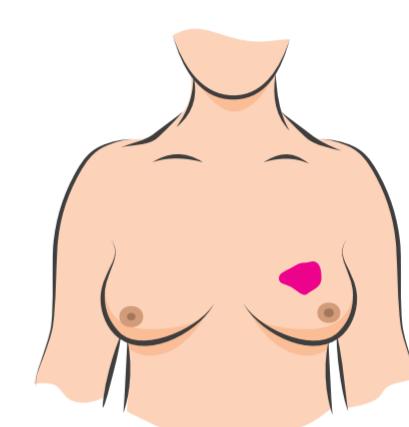
ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΟ ΣΧΗΜΑ Η ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ



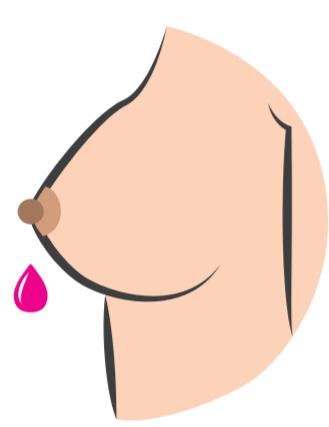
ΨΗΛΑΦΗΤΗ ΜΑΖΑ Η ΤΙΑ ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΟΥ ΤΗΝ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΣΤΕ ΠΙΟ ΠΑΧΙΑ



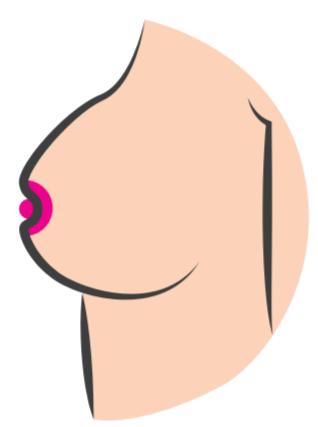
ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ ΣΑΝ ΝΑ ΤΠΑΙΝΕΙ ΤΜΕΣΑ Η ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΑΝ ΤΗ ΦΛΟΥΔΑ ΤΟΥ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ



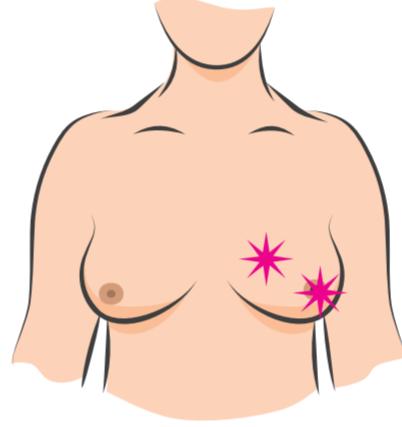
ΚΟΚΚΙΝΙΛΑ Η ΕΞΑΝΘΗΜΑ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ Η ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΗ ΘΗΛΗ.



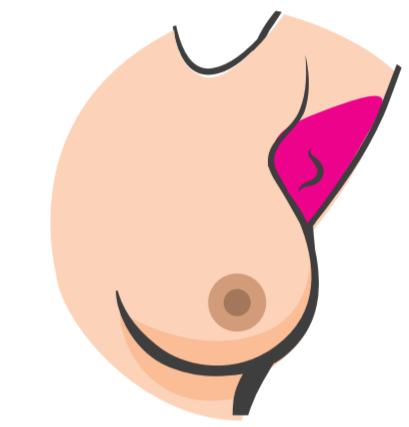
ΥΓΡΟ ΠΟΥ ΤΡΕΧΕΙ ΑΠΟ ΤΗ ΘΗΛΗ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΤΗΝ ΠΙΕΣΟΥΜΕ



Η ΘΗΛΗ ΑΛΛΑΞΕ ΣΧΗΜΑ Η ΤΠΗΚΕ ΤΜΕΣΑ

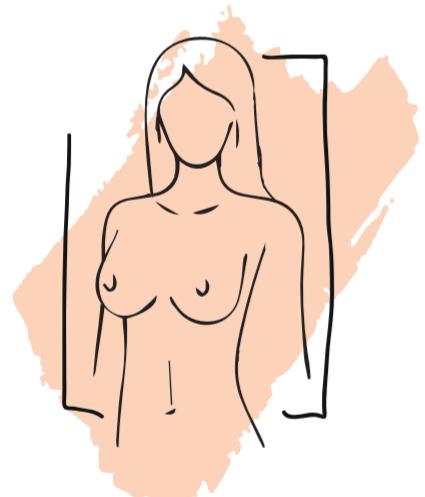


ΠΟΝΟΣ ΣΤΟ ΜΑΣΤΟ Η ΣΤΗ ΤΑΣΧΑΛΗ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΚΕΙ ΣΥΝΕΧΕΙΑ Η ΤΟΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΚΑΙΡΟ

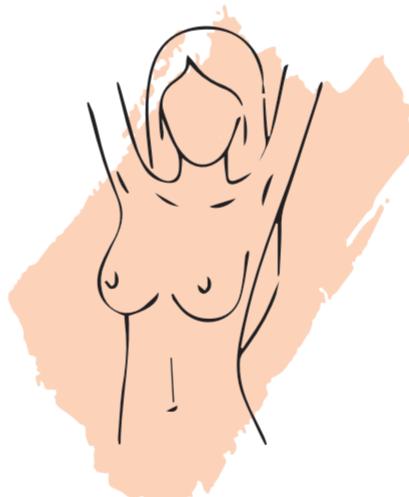


ΠΡΗΞΙΜΟ ΣΤΗ ΤΑΣΧΑΛΗ Η ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΛΕΙΔΑ

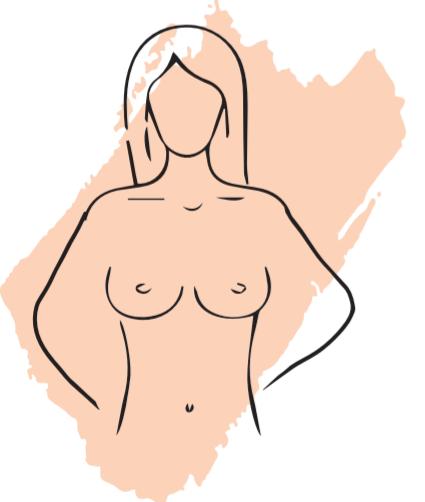
Αν διαπιστώσετε κάτι από τα παραπάνω, κλείστε ΑΜΕΣΑ ραντεβού στη "κλινική μαστού μιας στάσης" του Ασκληπιείου Κρήτης, όπου εξειδικευμένοι στο μαστό επιστήμονες (χειρουργός, ακτινολόγος και ογκολόγος) παρέχουν μια ολοκληρωμένη φροντίδα και θα σας δώσουν απαντήσεις/λύσεις στο ίδιο ραντεβού, ή επικοινωνήστε με το γιατρό σας.



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 θολής.



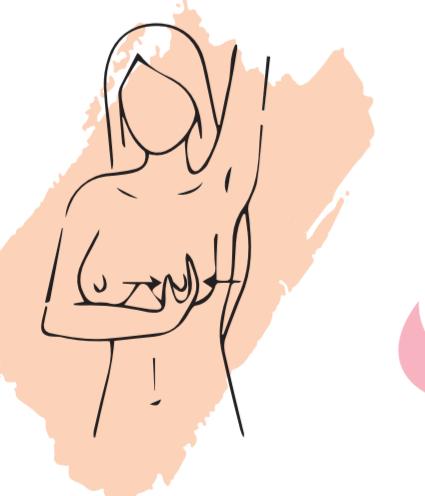
2 Σηκώστε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι ώστε να δείτε όλο το μαστό από διάφορες οπτικές γωνίες. Κοιτάξτε για ασυνηθιστές εισολκές του δέρματος.



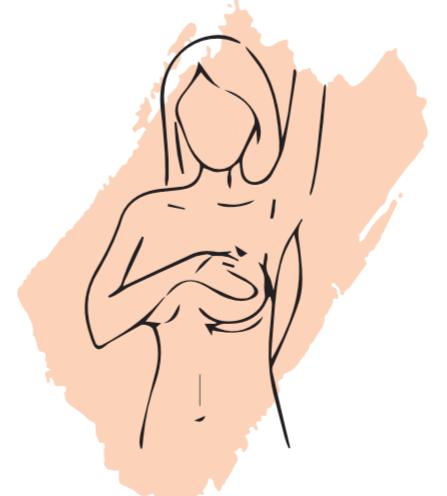
3 Τοποθετήστε τα χέρια σας στους γοφούς και σφίξτε τους μυες του στήθους. Ελένξτε και πάλι για τυχόν εισολκές του δέρματος.



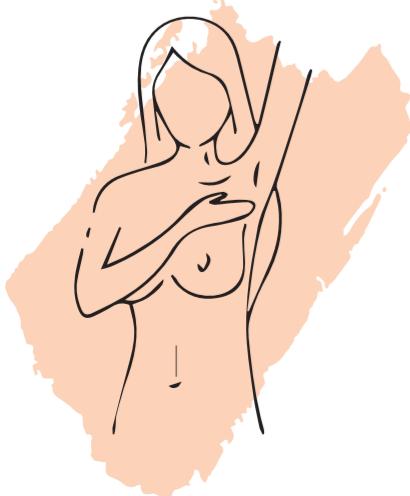
4 Ισπλώστε ανάσκελα με το κεφάλι σε ένα μαξιλάρι. Τοποθετήστε μια πετσέτα κάτω από τον ώμο στην πλευρά του στήθους που θα εξετάστε και βάλτε το χέρι σας κάτω από το κεφάλι.



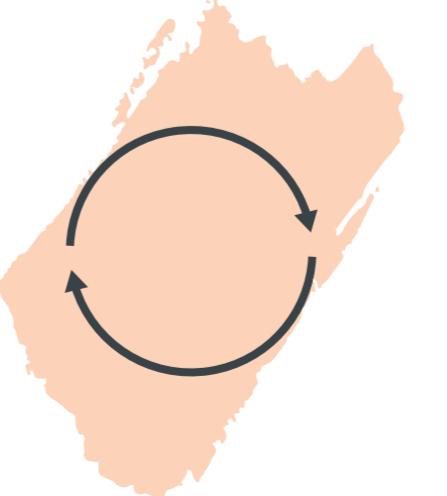
5 Κρατείστε τα δάχτυλά σας κλειστά και με το πλατύ τους τμήμα (όχι τις άκρες των δακτύλων) πίεστε απαλά και ομαλά το στήθος και τη θολή.



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



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



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