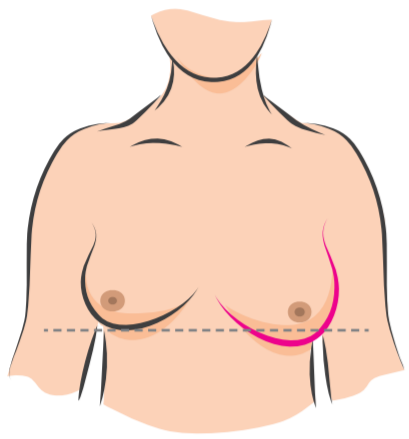


ΜΟΝΑΔΑ ΜΑΣΤΟΥ

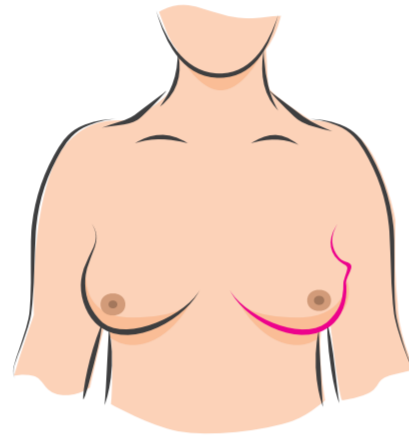
ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ ΑΠΛΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Η φροντίδα του μαστού περιλαμβάνει μια απλή μηνιαία εξέταση μερικές μέρες μετά την περίοδο. Αν δεν έχετε πλέον περίοδο τότε επιλέξτε μια συγκεκριμένη ημερομηνία κάθε μήνα. Ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα σύντομα θα γνωρίζετε τι είναι φυσιολογικό για εσάς και θα διαπιστώνετε γρήγορα τυχόν αλλαγές.

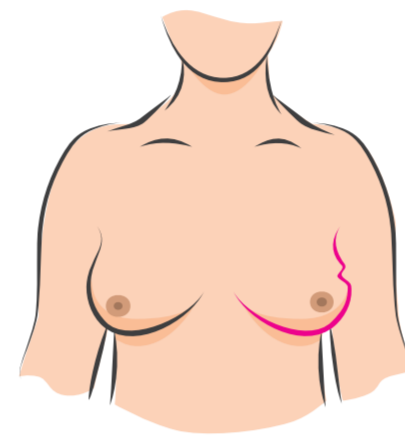
ΓΙΑ ΠΟΙΟ ΠΡΑΓΜΑ ΚΟΙΤΑΜΕ:



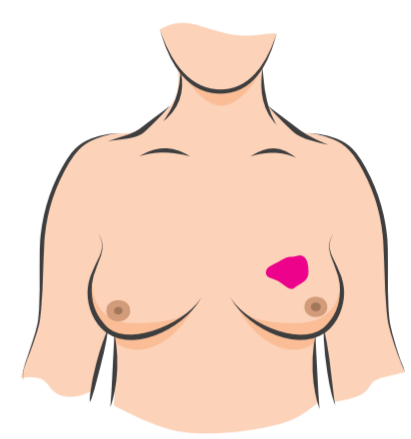
ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΟ ΣΧΗΜΑ Η ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ



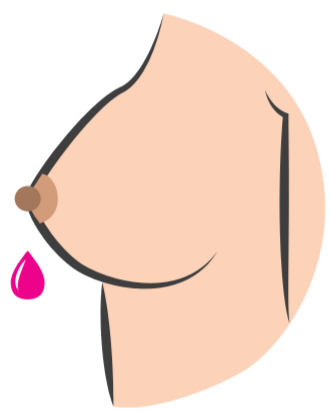
ΨΗΛΑΦΗΤΗ ΜΑΖΑ Η ΜΙΑ ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΟΥ ΤΗΝ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΣΤΕ ΠΙΟ ΠΑΧΙΑ



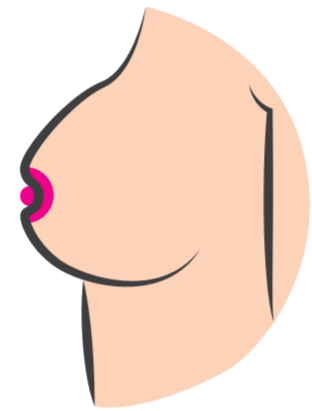
ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ ΣΑΝ ΝΑ ΜΠΑΙΝΕΙ ΜΕΣΑ Η ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΑΝ ΤΗ ΦΛΟΥΔΑ ΤΟΥ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ



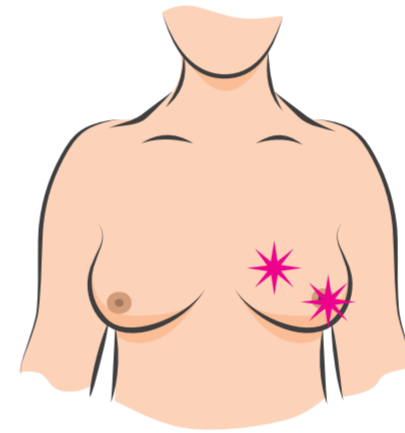
ΚΟΚΚΙΝΙΛΑ Η ΕΞΑΝΘΗΜΑ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ Η ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΗ ΘΗΛΗ.



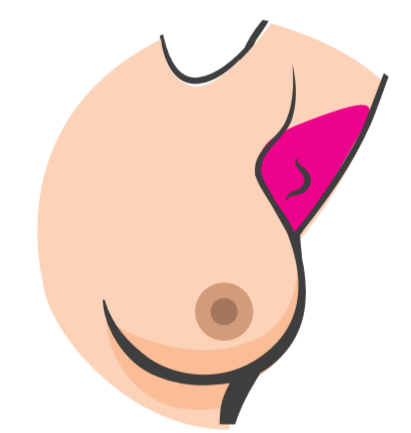
ΥΓΡΟ ΠΟΥ ΤΡΕΧΕΙ ΑΠΟ ΤΗ ΘΗΛΗ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΤΗΝ ΠΙΕΣΟΥΜΕ



Η ΘΗΛΗ ΑΛΛΑΞΕ ΣΧΗΜΑ Η ΜΠΗΚΕ ΜΕΣΑ

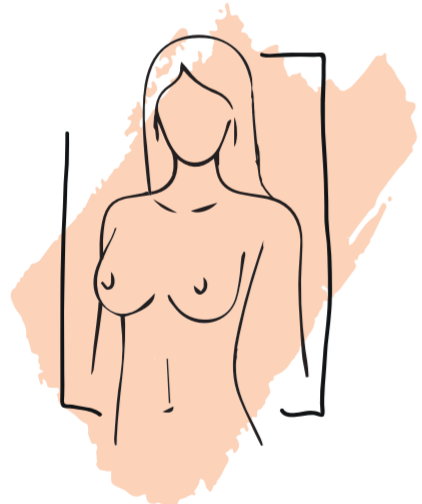


ΠΟΝΟΣ ΣΤΟ ΜΑΣΤΟ Η ΣΤΗ ΜΑΣΧΑΛΗ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΚΕΙ ΣΥΝΕΧΕΙΑ Η ΤΟΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΚΑΙΡΟ

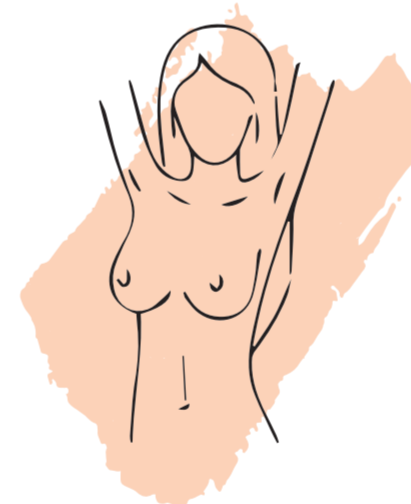


ΠΡΗΞΙΜΟ ΣΤΗ ΜΑΣΧΑΛΗ Η ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΛΕΙΔΑ

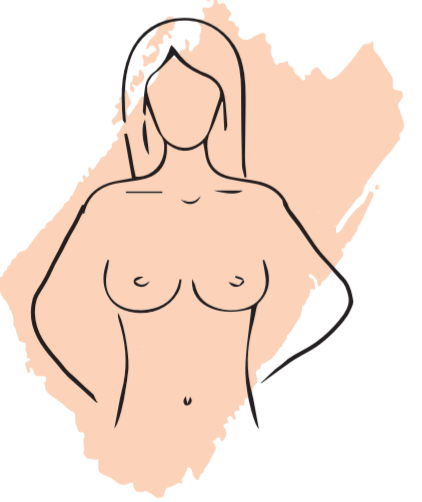
Αν διαπιστώσετε κάτι από τα παραπάνω, κλείστε ΑΜΕΣΑ ραντεβού στη "κλινική μαστού μιας στάσης" του Ασκληπείου Κρήτης, όπου εξειδικευμένοι στο μαστό επιστήμονες (χειρουργός, ακτινολόγος και ογκολόγος) παρέχουν μια ολοκληρωμένη φροντίδα και θα σας δώσουν απαντήσεις/λύσεις στο ίδιο ραντεβού, ή επικοινωνήστε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



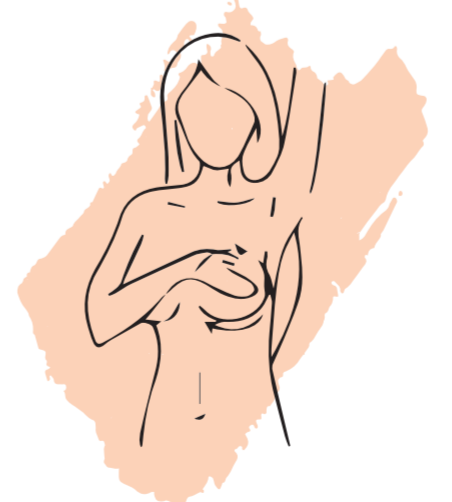
3 Τοποθετήστε τα χέρια σας στους γοφούς και σφίξτε τους μυς του στήθους. Ελέγξτε και πάλι για τυχόν εισολκές του δέρματος.



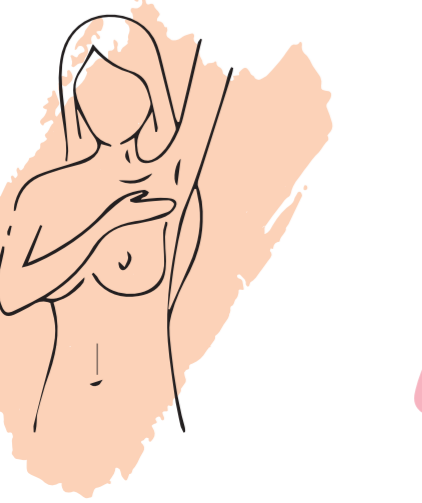
4 Ξαπλώστε ανάσκελα με το κεφάλι σε ένα μαξιλάρι. Τοποθετήστε μια πετσέτα κάτω από τον ώμο στην πλευρά του στήθους που θα εξετάσετε και βάλτε το χέρι σας κάτω από το κεφάλι.



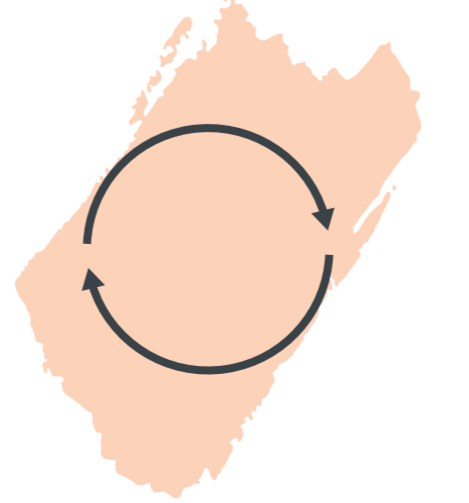
5 Κρατείστε τα δάχτυλά σας κλειστά και με το πλατύ τους τμήμα (όχι τις άκρες των δακτύλων) πιέστε απαλά και ομαλά το στήθος και τη θηλή.



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.