

Η Ιερά Μητρόπολη Κιλκισίου στον αγώνα για την πρόληψη κατά του καρκίνου του μαστού

Μητροπολιτικό Έργο / Ι.Μ. Πολυανής και Κιλκισίου



Την Πρόεδρο κυρία Γεωργία Κολεσιώτου και τα μέλη της Διοίκησης του Συλλόγου Καρκινοπαθών Κιλκίς και Παιονίας «Άγιος Ευγένιος ο Τραπεζούντιος» δέχθηκε την Πέμπτη 24 Οκτωβρίου 2024, στο Επισκοπείο Κιλκίς, ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Πολυανής και Κιλκισίου κ. Βαρθολομαίος, προκειμένου να ενημερωθεί για τις δράσεις του Συλλόγου για την πρόληψη, μιας και ο μήνας Οκτώβριος έχει χαρακτηριστεί ως μήνας κατά του καρκίνου του μαστού.

Βέβαια οι δράσεις υλοποιούνται καθ' όλη τη διάρκεια του έτους αλλά πλέον προστίθενται και δράσεις που προβάλλουν την πρόληψη κατά του καρκίνου του μαστού στους άνδρες.

Η Ιερά Μητρόπολη Πολυανής και Κιλκισίου και ο Σύλλογος έχουν συμφωνήσει να υλοποιήσουν κοινές ενημερωτικές δράσεις που επεκταθούν σε όλους τους Ιερούς Ναούς.

Στο πλαίσιο του εορτασμού των Πολιούχων του Κιλκίς, Αγίων Πεντεκαίδεκα Ιερομαρτύρων, το Σάββατο 23 Νοεμβρίου 2024 θα πραγματοποιηθεί δωρεά του μυελού των οστών στην προγραμματισμένη εθελοντική αιμοδοσία.

Θα διαβαστεί σχετική Εγκύκλιος στους Ιερούς Ναούς της Μητροπόλεως Πολυανής και Κιλκισίου την Κυριακή 17η Νοεμβρίου 2024.

Πως γίνεται η αυτοεξέταση μαστού





1 Σταθείτε μπροστά από έναν καθρέφτη και εξετάστε και τους δύο μαστούς για κάτι ασυνήθιστο, όπως πρήξιμα, ερεθισμούς ή εκκρίσεις από τις θηλές.



2 Έπειτα θα πρέπει να σηκώσετε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι σας και να σπρώξετε ελαφρώς μπροστά στο στήθος.



3 Τοποθετείστε τα χέρια σας στο ύψος του ισχίου και γείρτε λίγο προς τον καθρέφτη, σπρώχνοντας αγκώνες και ώμους μπροστά.



4 Σηκώστε το δεξί σας χέρι πίσω απ' το κεφάλι και με 3-4 δάχτυλα του άλλου χεριού ξεκινήστε να ψηλαφείτε το δεξί μαστό πιέζοντας ελαφρώς.



5 Η εξέταση γίνεται κάνοντας μικρούς κύκλους ξεκινώντας από την εξωτερική πλευρά με κατεύθυνση προς τις θηλές.



6 Έπειτα θα πρέπει να πιέσετε τις θηλές ελαφρώς, για να δείτε αν υπάρχει κάποιο πρήξιμο ή κάποια έκκριση.

Στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού η γυναίκα μπορεί να συμβάλει με:

- Αυτοεξέταση μαστού
- Πλούσια διατροφή σε φυτικές ίνες
- Τεκνοποίηση σε μικρότερη ηλικία
- Φυσική άσκηση
- Τακτικός ιατρικός έλεγχος

Προληπτικός έλεγχος για γυναίκες

- Γυναίκες άνω των 20 ετών κλινική εξέταση κάθε 2-3 χρόνια
- Μαστογραφία αναφοράς σε ηλικία 35-40 ετών
- 40-49 ετών εξέταση κάθε χρόνο και μαστογραφία 1-2 χρόνια
- Γυναίκες 50-70 ετών εξέταση και μαστογραφία κάθε χρόνο

Τι πρέπει να μας τραβήξει την προσοχή για να επισκεφθούμε τον γιατρό.

- Ψηλάφηση ογκιδίου στον μαστό
- Οίδημα του μαστού
- Έκκριμα θηλής ή εισολκή της θηλής
- Ψηλάφηση ογκιδίου στην μασχάλη που δεν πονάει
- Έλξη του δέρματος του μαστού
- Φλεγμονώδης εικόνα του μαστού
- Έκζεμα και κνησμός της θηλής

Η αυτοεξέταση ξεκινά από την ηλικία των 20 ετών. Γίνεται μία φορά τον μήνα μετά την όγδοη μέρα του κύκλου.

ενημερώσου πρόβλεψε προφυλάξου ενημερώσου πρόβλεψε προφυλάξου ενημερώσου



Καρκίνος του μαστού στον άνδρα

Τα πλέον συχνά συμπτώματα τα οποία μπορούν να διαπιστώσουν οι άνδρες στον μαστό τους είναι:

- Ένα ανώδυνο ψηλαφητό σφαιρικό σμήγμα κάτω από την περιοχή της θηλής
- Αλλαγή στο μέγεθος και το σχήμα του ενός μαστού
- Εξέλκωση του δέρματος του μαστού
- Έκκριμα από τη θηλή του μαστού
- Εισολή της θηλής
- Εξάνθημα
- Ψηλαφητοί μασχαλιαίοι λεμφαδένες

Οι ψηλαφητοί μασχαλιαίοι λεμφαδένες μπορεί να αποτελούν την μοναδική κλινική εκδήλωση ενός καρκίνου του μαστού.



byStief

**οι κορδέλες είναι ροζ
αλλά μπορούν να γίνουν και μπλε
οι γυναίκες αναπτύσσουν καρκίνο του μαστού
όμως μπορούν και οι άνδρες**

Σύλλογος Καρκινοπαθών Κιλκίς & Παιονίας
«Άγιος Ευγένιος ο Τραπεζούντιος»

Αριστέιδου 1 - 61100 Κιλκίς - τηλ. 23410 76560 - e-mail: 2eskkp05@gmail.com

ενημερώσου πρόβλεψε προφυλάξου



Οκτώβρης
μήνας κατά
του καρκίνου
του μαστού

*η πρόληψη
σώζει ζωές*



Επιμέλεια εντύπου: Γεώργιος Συμπλιδής

ενημερώσου πρόβλεψε προφυλάξου