

ια περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το  
Πρόγραμμα του Κεμπέκ για την Ανίχνευση του  
Καρκίνου του Μαστού

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ  
MONTREAL

Γραμμή πληροφοριών: **514 528-2424**

CONCERTATION-FEMME  
2005, Victor-Doré, γραφείο 220  
Μόντρεαλ (Κεμπέκ) H3M 1S4

Τηλέφωνο: **514 336-3733**

Φαξ: 514 856-2400

[info@concertationfemme.ca](mailto:info@concertationfemme.ca)

[www.concertationfemme.ca](http://www.concertationfemme.ca)

Centre de santé et de services sociaux  
de Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent

CENTRE AFFILIÉ UNIVERSITAIRE



Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Montréal

Québec

# Ανιχνευτική μαστογραφία

για γυναίκες ηλικίας 50-69 ετών  
(GREC)



*«Δεν υπάρχει τίποτα πιο σπαρακτικό από το νιώθεις αδύναμος  
μπροστά σε ένα βάσανο, να βρίσκεις κλειστές τις πόρτες  
όταν διακατέχεσαι από καλή θέληση.»*

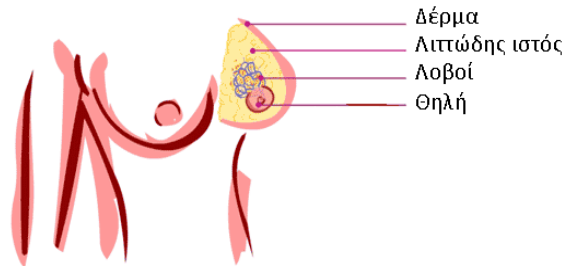
Anne Bernard

ΑΝΟΙΞΗ 2011

## Ο ΜΑΣΤΟΣ

Ο μαστός, σύμβολο της θηλυκότητας, είναι ένα όργανο όπως τα άλλα. Αποτελείται από μια μάζα λίπους και ινών καλυμμένη με δέρμα, που ακουμπάει στους μύς και στα πλευρά.

Περιέχει τον μαστικό αδένα. Υπό την επίδραση των ορμονών, ο μαστός υφίσταται διάφορες αλλαγές από την εφηβεία μέχρι την εμμηνόπαυση.



Πηγή : [http://www.adcn.fr/dep\\_sein\\_def.htm](http://www.adcn.fr/dep_sein_def.htm)

## Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Ο μαστός ασκεί δύο βασικές λειτουργίες:

1. Αντιπροσωπεύει τη γονιμότητα και τη μητρότητα, είναι η εικόνα που έχει η γυναίκα για το σώμα και τη θηλυκότητά της.
2. Είναι το όργανο της γαλουχίας: δηλαδή παράγει γάλα για τη θρέψη του νεογνού.

## ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Οι όγκοι σχηματίζονται από τον άτακτο και ανεξέλεγκτο πολλαπλασιασμό των κυττάρων του μαστικού αδένα. Τα καρκινικά κύτταρα μπορούν να δημιουργήσουν μεταστάσεις σε άλλα όργανα.

Πρόκειται για ένα μείζον πρόβλημα δημόσιας υγείας με σημαντικές κοινωνικοοικονομικές και οικογενειακές συνέπειες· εξού και η ανάγκη έγκαιρης ανίχνευσης του καρκίνου μέσω της μαστογραφίας.

## ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΦΟΡΕΙΣ

- Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας της Υπηρεσίας Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών του Μόντρεαλ
- Κέντρο Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών (CSSS) του Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent
- Καναδικό Ίδρυμα Καρκίνου του Μαστού
- Ίδρυμα Καρκίνου του Μαστού του Κεμπέκ
- Καναδική Εταιρεία Καρκίνου
- Πρόγραμμα του Κεμπέκ για την Ανίχνευση του Καρκίνου του Μαστού. Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών

\*\*\*\*\*

Η ευζωία σας

είναι

ο λόγος ύπαρξής μας

Όλες οι γυναίκες διατρέχουν κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού κατά τη διάρκεια της ζωής τους, ακόμη και αν δεν υπάρχει ατομικό ή οικογενειακό ιστορικό.

Η ανιχνευτική μαστογραφία εξακολουθεί να είναι η εξέταση επιλογής για την ανίχνευση του καρκίνου του μαστού σε πολύ πρόωρο στάδιο και για να μην υποβληθεί η γυναίκα στις παρενέργειες μιας δύσκολης θεραπείας.

**ΕΓΩ ΑΠΟΦΑΣΙΖΩ ΝΑ ΠΑΡΩ  
ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΟΥ  
ΚΑΙ Η ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑ  
ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΩΤΗ ΕΞΕΤΑΣΗ  
ΠΟΥ ΚΑΝΩ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΟΠΟΙΑ  
ΕΧΩ ΑΠΟΛΥΤΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ.**

**ΕΣΕΙΣ ΤΙ ΚΑΝΕΤΕ;**

**Η πρόληψη  
είναι καλύτερη  
από τη θεραπεία**

## **ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ ΣΤΟΝ ΚΑΝΑΔΑ**

- Ο καρκίνος του μαστού είναι η συχνότερη μορφή καρκίνου στις γυναίκες σε ολόκληρο τον κόσμο.
- 1 στις 9 γυναίκες προσβάλλεται από καρκίνο του μαστού κατά τη διάρκεια της ζωής της και 1 στις 29 γυναίκες χάνει τη μάχη με την ασθένεια.
- Στις περισσότερες περιπτώσεις, ο καρκίνος του μαστού εμφανίζεται μετά τα 50. Το ποσοστό επιβίωσης 5 ετών μετά τη διάγνωση είναι 88%.
- Εκτιμάται ότι στο Κεμπέκ διαγνώστηκαν το 2011 περίπου 6.200 νέα περιστατικά καρκίνου του μαστού στις γυναίκες.

Πηγή: Καναδική Εταιρεία Καρκίνου

## **ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ**

Διάφοροι παράγοντες κινδύνου μπορεί να επιδράσουν στην εμφάνιση καρκίνου του μαστού εκ των οποίων ορισμένοι, δυστυχώς, δεν είναι μεταβλητοί. Το φύλο και η γήρανση είναι οι δύο βασικοί παράγοντες κινδύνου:

- Το φύλο: ο καρκίνος του μαστού είναι σχεδόν αποκλειστικά γυναικείο χαρακτηριστικό.
- Η ηλικία: όσο πιο προχωρημένης ηλικίας είναι μια γυναίκα, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του μαστού. Μεγαλύτερος κίνδυνος υπάρχει μετά την ηλικία των 50 ετών.

Άλλοι παράγοντες κινδύνου:

- Οικογενειακό ιστορικό: η εμφάνιση καρκίνου του μαστού σε αδερφή, μητέρα ή γιαγιά.
- Γενετικός παράγοντας.
- Ατεκνία ή καθυστερημένη πρώτη εγκυμοσύνη (μετά τα 30).
- Θεραπεία ορμονικής αποκατάστασης μετά την εμμηνόπαυση.
- Πρόωρα έμμηνα (πριν τα 12).
- Καθυστερημένη εμμηνόπαυση (μετά τα 55).
- Κατάχρηση αλκοόλ.
- Έκθεση σε υψηλές δόσεις ακτινοβολίας.
- Παχυσαρκία.
- Κάπνισμα και παθητικό κάπνισμα.

## **ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ ΣΑΣ;**

1. Ξεκινήστε να κάνετε προληπτική μαστογραφία κάθε 2 χρόνια μετά την ηλικία των 50 ετών.
2. Επισκεπτεστε κάθε χρόνο τον γιατρό σας για κλινική εξέταση μαστού.
3. Ψηλαφέιτε το στήθος σας: εάν εμφανιστεί κάποια αλλαγή στο στήθος σας (πρήξιμο, εκκρίσεις από τις θηλές, αλλαγή εμφάνισης του δέρματος ή μεταβολή του σχήματος) πρέπει να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας.
4. Υιοθετήστε καλές συνήθειες:
  - Σταματήστε το κάπνισμα και αποφεύγετε το παθητικό κάπνισμα.
  - Καταναλώνετε αλκοόλ με μέτρο.
  - Έχετε ισορροπημένη διατροφή: πλούσια σε ίνες και πτωχή σε λίπη και σάκχαρα.
  - Επιδίδετε τακτικά σε φυσική άσκηση.
  - Παρακολουθείτε το βάρος σας.
  - Διαχειριστείτε το άγχος σας και τα αρνητικά συναισθήματα.

## **ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΟ ΜΕΣΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ;**

- Η μαστογραφία είναι το καλύτερο μέσο ανίχνευσης του καρκίνου του μαστού σε πρόωρο στάδιο, δηλαδή πριν από την εμφάνιση συμπτωμάτων.
- Η μαστογραφία είναι μια ακτινολογική εξέταση των μαστών μικρής διάρκειας που επιτρέπει τον εντοπισμό οζιδίων μικρού μεγέθους που συχνά δεν είναι ψηλαφητά στις γυναίκες που δεν παρουσιάζουν κανένα σύμπτωμα.
- Μαστογραφία είναι η εκ περιτροπής συμπίεση των μαστών μεταξύ δύο πλαστικών πλακών και η έκθεσή τους σε χαμηλές δόσεις ακτινών Χ.  
Η μαστογραφία αναπαριστά οπτικά κάθε μαστικό αδένιο και πιθανά οζίδια.

- *«Έχω ακούσει ότι η μαστογραφία είναι πολύ επώδυνη εξέταση κατά την οποία το στήθος συνθλίβεται τελείως.»*

**Οι περισσότερες γυναίκες δεν γνωρίζουν την ύπαρξη αυτής της εξέτασης (για τι πρόκειται, πώς γίνεται) και άλλες πιστεύουν ότι είναι πολύ επώδυνη.**

Πρόκειται για μια ακτινολογική εξέταση μικρής διάρκειας τελείως ακίνδυνη για τη γυναίκα. Υπάρχουν γυναίκες που νιώθουν μια ορισμένη δυσφορία κατά τη συμπίεση του στήθους. Σε αυτήν την περίπτωση, συστήνεται η μη κατανάλωση σοκολάτας, τσαγιού και αναψυκτικών δύο εβδομάδες πριν από την εξέταση.

- *«Φοβάμαι να εκτεθώ σε ακόμη περισσότερη ακτινοβολία.»*

**Οι γυναίκες που πιστεύουν ότι έχουν εκτεθεί σε ακτινοβολία στη ζωή τους φοβούνται να κάνουν την εξέταση.**

Η μαστογραφία χρησιμοποιεί χαμηλές δόσεις ακτινών Χ: είναι το ισοδύναμο ενός αεροπορικού ταξιδιού μετ' επιστροφής από το Μόντρεαλ στο Παρίσι. Επίσης, οι συσκευές μαστογραφίας ελέγχονται ετησίως.

- *«Εάν είναι θέλημα Θεού να αποκτήσω καρκίνο, θα αποκτήσω καρκίνο. Είναι γραφτό μου και δεν μπορώ να κάνω κάτι για αυτό.»*

**Υπάρχουν γυναίκες που πιστεύουν ότι είναι αδύναμες μπροστά στο πεπρωμένο τους και δέχονται αυτή τη μοίρα που δεν μπορούν να αλλάξουν.**

Ακόμη και αν αποδεχτούμε το πεπρωμένο μας, τίποτα δεν μας εμποδίζει να λάβουμε κάθε δυνατό μέτρο ασφαλείας και πρόληψης για να προστατεύσουμε τη ζωή μας.

- *«Φοβάμαι ότι θα διαδοθούν τα προσωπικά μου στοιχεία.»*

**Ορισμένες γυναίκες που δεν γνωρίζουν το πρόγραμμα πιστεύουν ότι πρόκειται για μακροχρόνια διαδικασία και ότι η εμπιστευτικότητα δεν είναι υποχρεωτική.**

Η διαδικασία είναι πολύ απλή: αποτελείται από μία και μοναδική επίσκεψη και διασφαλίζεται πλήρως η εμπιστευτικότητα.

**ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΕΑΝ ΑΠΟΦΑΣΙΣΩ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΩ ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΚΕΜΠΕΚ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ;**

Οι γυναίκες που έρχονται σε ένα εξουσιοδοτημένο κέντρο ανίχνευσης για να κάνουν προληπτική μαστογραφία μπορούν να αρνηθούν να υπογράψουν το έντυπο εξουσιοδότησης. Σε αυτήν την περίπτωση, δεν θα λάβουν επιστολή μετά από 24 μήνες, αλλά θα μπορέσουν παρ' όλα αυτά να κάνουν ανιχνευτική μαστογραφία με ιατρική συνταγή.

Εάν η μαστογραφία δείξει κάποια ανωμαλία, δεν θα δοθεί συνέχεια από την ομάδα του συντονιστικού κέντρου περιφερειακών υπηρεσιών του Μόντρεαλ.

**ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ΚΑΙ ΦΟΒΟΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΩΝ**

- *«Δεν καταλαβαίνω ούτε γαλλικά ούτε αγγλικά·έτσι, πετάω τα περισσότερα διαφημιστικά έντυπα που λαμβάνω στο σπίτι μου.»*  
**Πολλές γυναίκες δεν γνωρίζουν καλά τη γαλλική ή την αγγλική γλώσσα ώστε να κατανοήσουν τα έντυπα που δημοσιεύει το Πρόγραμμα του Κεμπέκ για την Ανίχνευση του Καρκίνου του Μαστού ή/και για να ζητήσουν να λάβουν υπηρεσίες υγείας.**

Πρέπει να γνωρίζετε ότι ορισμένα έντυπα είναι μεταφρασμένα σε πολλές γλώσσες και ότι παρέχονται υπηρεσίες διερμηνείας σε διάφορες γλώσσες.

- *«Στο σπίτι μας, το στήθος είναι ευαίσθητο θέμα συζήτησης. Δεν ασχολούμαστε συχνά με αυτό το ζήτημα.»*

**Το στήθος θεωρείται ταμπού σε ορισμένες κοινότητες: είναι ένα θέμα προς αποφυγή.**

Είναι αλήθεια ότι το Πρόγραμμα του Κεμπέκ για την Ανίχνευση του Καρκίνου του Μαστού είναι ένα δημόσιο πρόγραμμα, αλλά γίνονται διαβήματα με πλήρη σεβασμό ως προς την ενδόμυχη οικειότητα κάθε γυναίκας. Στα 15 εξουσιοδοτημένα κέντρα ανίχνευσης του Μόντρεαλ, όλοι οι επαγγελματίες που πραγματοποιούν τις μαστογραφίες είναι γυναίκες.

- Το ποσοστό θνησιμότητας ελαττώθηκε την τελευταία δεκαετία χάρη στην πρόοδο που σημειώθηκε στον τομέα της ανίχνευσης και της θεραπείας. Όσο πιο γρήγορα διαγνωστεί ο καρκίνος, τόσο περισσότερες είναι οι πιθανότητες να κερδηθεί η μάχη ενάντια στην ασθένεια.

**Σημείωση:** Εάν παρουσιάζετε συμπτώματα, παραδείγματος χάρη: πρήξιμο στο στήθος, ο γιατρός σας μπορεί να σας συστήσει να υποβληθείτε σε διαγνωστική μαστογραφία.



Πηγή: <http://fr.wikipedia.org/wiki/Mammographie>

**ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΕΛΘΕΤΕ ΓΙΑ ΑΝΙΧΝΕΥΤΙΚΗ ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑ;**

Από το 1998, υπάρχει ένα πρόγραμμα για την ανίχνευση του καρκίνου του μαστού στο Κεμπέκ, αλλά και σε άλλες περιοχές του Καναδά και σε άλλες χώρες. Προσφέρει δωρεάν ανιχνευτική μαστογραφία κάθε 2 χρόνια. Υπάρχουν ορισμένες προϋποθέσεις:

- Να είστε γυναίκα ηλικίας 50-69 ετών και να μην εμφανίζετε κανένα σύμπτωμα καρκίνου του μαστού·
- Να χρησιμοποιήσετε την επιστολή πρόσκλησης που λειτουργεί ως ιατρική συνταγή. Η επιστολή αυτή αποστέλλεται στο σπίτι κάθε γυναίκας κατά τη διάρκεια του 50ού έτους της ηλικίας της.

- Να κλείσετε ραντεβού σε ένα εξουσιοδοτημένο κέντρο ανίχνευσης: στην επικράτεια του Κέντρου Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών του Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent, το εξουσιοδοτημένο κέντρο ανίχνευσης είναι η εταιρεία Diagnostic Image Inc. (Radiologie Bois-de-Boulogne), τηλ.: 514 331-8212;
- Να συμπληρώσετε και να υπογράψετε το έντυπο εξουσιοδότησης για τη μετάδοση προσωπικών στοιχείων στο Πρόγραμμα του Κεμπέκ για την Ανίχνευση του Καρκίνου του Μαστού κατά τη διάρκεια κάθε επίσκεψης για ανιχνευτική μαστογραφία στο εξουσιοδοτημένο κέντρο ανίχνευσης.
- Να επιλέξετε έναν γιατρό από τον καθορισμένο κατάλογο εάν δεν έχετε οικογενειακό γιατρό την ημέρα του ραντεβού στο εξουσιοδοτημένο κέντρο ανίχνευσης.

Σε περίπτωση που μια γυναίκα ηλικίας 50-69 ετών χάσει την επιστολή πρόσκλησης, ακόμη και μετά από πολύ καιρό, μπορεί και πάλι να συμμετάσχει στο πρόγραμμα επικοινωνώντας με το συντονιστικό κέντρο περιφερειακών υπηρεσιών του Μόντρεαλ στο τηλέφωνο 514 528-2424.

Θα λάβει νέα επιστολή πρόσκλησης για πιθανή ανιχνευτική μαστογραφία.

**Σημείωση:** Οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 50 ετών και άνω των 70 ετών μπορούν να κάνουν **δωρεάν** ανιχνευτική μαστογραφία σε ένα εξουσιοδοτημένο κέντρο ανίχνευσης με ιατρική συνταγή. Σε ορισμένες περιπτώσεις και ανάλογα με την ιατρική γνώματευση, η μαστογραφία αυτή μπορεί να πραγματοποιείται δωρεάν κάθε χρόνο.

#### **ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΚΕΜΠΕΚ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ**

- Λήψη της επιστολής με τα αποτελέσματα της μαστογραφίας στο σπίτι.
- Λήψη της επιστολής πρόσκλησης μετά από 2 χρόνια.

- Μεσολάβηση μικρού χρονικού διαστήματος εάν απαιτούνται πρόσθετες εξετάσεις.
- Συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα πολύ υψηλής ποιότητας.
- Ανάλυση της υγείας και της αυτονομίας σας.

Υπάρχουν 15 εξουσιοδοτημένα κέντρα ανίχνευσης και 5 κέντρα παραπομπής για ειδική έρευνα στο Μόντρεαλ.

Το συντονιστικό κέντρο περιφερειακών υπηρεσιών Μόντρεαλ συντονίζει το σύνολο των δραστηριοτήτων του προγράμματος.

#### **ΤΑ ΟΡΙΑ ΤΗΣ ΑΝΙΧΝΕΥΤΙΚΗΣ ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑΣ**

- Η μαστογραφία δεν ανιχνεύει όλες τις μορφές καρκίνου: ορισμένες μορφές καρκίνου μπορεί να περάσουν απαρατήρητες.
- Μπορεί να εμφανιστεί καρκίνος στο χρονικό διάστημα που μεσολαβεί ανάμεσα σε δύο προληπτικές μαστογραφίες.
- Το 10% των γυναικών που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα του Κεμπέκ για την Ανίχνευση του Καρκίνου του Μαστού χρειάζονται συμπληρωματικές εξετάσεις για να πραγματοποιηθεί ακριβής διάγνωση. Στο 95% αυτών των περιπτώσεων, τα αποτελέσματα των εξετάσεων δεν αποκαλύπτουν καρκίνο.

#### **ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΕΑΝ ΣΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑΣ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΝΩΜΑΛΙΑ ;**

Τα αποτελέσματα μεταβιβάζονται στον οικογενειακό γιατρό ή στον γιατρό που επιλέξατε κατά το ραντεβού σας στο εξουσιοδοτημένο κέντρο ανίχνευσης.

Έπειτα παραπέμπεστε σε ένα κέντρο παραπομπής για ειδική έρευνα προκειμένου να υποβληθείτε σε πλήρη έλεγχο και να πραγματοποιηθεί επαρκής διάγνωση.