



## Φυσιολογικές αλλοιώσεις στο μαστό σας

Πληροφορίες για γυναίκες που ο γιατρός τους τούς είπε ότι έχουν μια φυσιολογική αλλοίωση στο μαστό τους.

Μερικές συνηθισμένες αιτίες των αλλοιώσεων είναι:

- **Εγκυμοσύνη**
- **Θηλασμός**
- **Ορμονικές αλλαγές σε κάθε έμμηνο περίοδο**
- **Απώλεια ή απόκτηση βάρους**
- **Ηλικία**

Σε κάποιο στάδιο της ζωής τους, πολλές γυναίκες παθαίνουν μια αλλοίωση (αλλαγή) στο μαστό τους που είναι διαφορετική απ' τις συνηθισμένες ορμονικές αλλαγές τους. Οι περισσότερες αυτών των αλλοιώσεων δεν είναι καρκινογόνες ή επιβλαβείς, αλλά είναι σημαντικό να τις εξετάσει γιατρός για να βεβαιωθούν.

Επισκεφθήκατε πρόσφατα το γιατρό για να πάρετε μια ιατρική γνώμη για μια αλλοίωση στο μαστό σας. Όλες οι πληροφορίες που συγκέντρωσε ο γιατρός δείχνουν ότι ο μαστός σας δεν έχει καμία ασθένεια. Η αλλοίωση στο μαστό σας μπορεί να είναι ασυνήθιστη για εσάς, αλλά δεν είναι μια ένδειξη καρκίνου ή κάποιας άλλης ασθένειας.

Πώς γνωρίζει ο γιατρός ότι δεν **είναι καρκίνος;**

Για να βεβαιωθεί ότι η αλλοίωση στο μαστό σας δεν είναι καρκίνος ή άλλη ασθένεια, ο γιατρός σας θα έχει λάβει υπόψη τα παρακάτω:

- **Την ηλικία και το οικογενειακό σας ιστορικό**
- **Το ιστορικό της αλλοίωσης στο μαστό σας**
- **Τα αποτελέσματα της κλινικής εξέτασης και τυχόν υπερηχογραφήμάτων, μαστογραφιών ή άλλων εξετάσεων που χρειάστηκαν να γίνουν**
- **Κατά πόσο έχετε ακόμη περίοδο ή κάνετε Θεραπεία Αντικατάστασης Ορμονών (HRT)**

**Γιατί αλλάζει ο μαστός;**

Ο μαστός αποτελείται από γαλακτοφόρα συστήματα, λίπος, λεμφαδένες, φλέβες και νεύρα. Δεν έχει μυϊκό ιστό, αλλά υπάρχει κάποια ποσότητα ινώδους ιστού. Εξογκώματα, δηλαδή ιστός που στην ψηλάφηση μοιάζει σαν σχοινί ή χοντρός σπάγκος, ή πυκνές μάζες ιστού συνήθως είναι φυσικά και φυσιολογικά.

Συνήθως, οι φυσιολογικές αλλοιώσεις στο μαστό αναπτύσσονται αργά. Μπορεί να γίνουν εμφανείς πολύ ξαφνικά.

Ο μαστός αντιδρά έντονα στον έμμηνο κύκλο ή στην HRT. Οι ορμόνες που λέγονται οιστρογόνα αυξάνονται πριν από μια περίοδο, προκαλώντας τη διόγκωση των γαλακτοφόρων πόρων και αδένων. Αυτό μπορεί να παγιώσει υγρά στο μαστό και να προκαλέσει διόγκωση και χονδρότητα.

Νεαρές γυναίκες συνήθως έχουν σφιχτό μαστό επειδή τα γαλακτοφόρα συστήματά τους μπορεί να χρειαστούν για τον θηλασμό του μωρού. Μερικές φορές αυτή η πυκνότητα γίνεται αισθητή σαν εξογκώματα ή μάζα ιστού.

Καθώς μεγαλώνουν οι γυναίκες, τα γαλακτοφόρα συστήματά τους συρρικνώνονται και αντικαθίστανται από λίπος. Με την εμμηνόπαυση, το στήθος των περισσότερων γυναικών είναι τελείως μαλακό. Αυτό μπορεί να κάνει τα φυσιολογικά εξογκώματα πιο αισθητά.

Μερικές φορές οι γυναίκες βρίσκουν ότι ο μαστός τους είναι διαφορετικός στην ψηλάφηση όταν χάνουν ή βάζουν βάρος.

Μερικές φορές ο μαστός αλλάζει χωρίς εμφανή αιτία. Ο γιατρός σας ίσως είναι σε θέση να σας εξηγήσει γιατί συνέβη η αλλοίωση στο μαστό σας. Αν βρίσκετε αυτή την αβεβαιότητα εκνευριστική, είναι σημαντικό να εκφράζετε ανοιχτά τα συναισθήματά σας στο γιατρό σας ή σε άλλα στοργικά άτομα.

# Τι γίνεται μετά; συναισθήματα

Η αλλοίωση στο μαστό σας δεν αυξάνει καθόλου τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού. Θα πρέπει να ακολουθήσετε τις συστάσεις για διαγνωστικές εξετάσεις καρκίνου του μαστού για γυναίκες της ηλικίας σας και οικογενειακού σας ιστορικού.

Όλες οι γυναίκες πρέπει να προσέχουν τις οποιεσδήποτε αλλοιώσεις στο μαστό τους που νομίζουν ότι δεν είναι φυσιολογικές. Αν έχετε οποιαδήποτε περαιτέρω αλλοίωση στο μαστό σας που είναι διαφορετική απ' τις συνήθεις ορμονικές αλλαγές σας, θα πρέπει να ζητήσετε να την εξετάσει ο γιατρός σας.

Οι περισσότερες γυναίκες, ανησυχούν αν έχουν μια ασυνήθιστη αλλαγή στο μαστό. Μπορεί να τους προκαλέσει πολλά και διάφορα συναισθήματα και ανησυχίες. Ο φόβος του καρκίνου είναι κατανοητός. Είναι επίσης συνηθισμένο να αισθάνεστε υπερένταση για τις εξετάσεις και να τις βρίσκετε σωματικά ενοχλητικές.

Τις περισσότερες φορές, οι γυναίκες αισθάνονται ανακούφιση που γνωρίζουν ότι η αλλοίωση στο μαστό τους δεν είναι καρκινογόνος ή επιβλαβής. Μερικές φορές όμως, οι γυναίκες συνεχίζουν να ανησυχούν ότι θα πάθουν καρκίνο. Μερικές γυναίκες αισθάνονται ότι η αλλαγή στο μαστό τους επηρεάζει τον τρόπο που βλέπουν τον εαυτό τους, την σεξουαλικότητα ή τις σχέσεις τους.

Αν η αλλοίωση στο μαστό σας έχει μια αρνητική επίδραση στη ζωή σας, μπορεί να σας βοηθήσει αν μοιραστείτε τα συναισθήματά σας με στοργικά μέλη της οικογένειάς σας ή φίλες σας. Μπορείτε επίσης να πάρετε πληροφορίες ή συμβουλές απ' τον οικογενειακό σας γιατρό ή Νοσοκόμα Υγείας Γυναικών στο κέντρο κοινοτικής υγείας της περιοχής σας. Είστε ευπρόσδεκτη να μιλήσετε με μια ειδικό ή Νοσοκόμα Φροντίδας Μαστού σε μια Κλινική Μαστού αν νομίζετε ότι αυτό θα σας βοηθούσε να ησυχάσετε.

*Αυτά τα ενημερωτικά φυλλάδια έχουν γραφτεί για γυναίκες που έχουν εξεταστεί από ειδικό μαστού. Πρόθεση αυτών των πληροφοριών δεν είναι η αντικατάσταση των συμβουλών ενός αναγνωρισμένου γιατρού.*

## ΕΣΕΙΣ ΚΑΙ Ο ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ ΣΑΣ ΓΙΑΤΡΟΣ

**Αν πρόσφατα είδατε μια ειδικό γιατρό σε Κλινική Μαστού, θα ήταν καλό να επισκεφθείτε μετά τον οικογενειακό σας γιατρό. Μ' αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να βεβαιωθείτε ότι θα καταλάβετε πλήρως τις οποιεσδήποτε πληροφορίες, εξετάσεις ή διάγνωση που σας έδωσε η ειδικός.**

**Είναι επίσης μια καλή ευκαιρία να μιλήσετε γι' αυτά που σκέφτεστε και αισθάνεστε σχετικά με την αλλοίωση στο μαστό σας ή τη διάγνωση.**

**Ο οικογενειακός σας γιατρός μπορεί επίσης να σας βοηθήσει αν θέλετε μια δεύτερη γνώμη σχετικά με την αλλοίωση στο μαστό σας.**

**Αν δεν έχετε έναν τακτικό οικογενειακό γιατρό, ρωτήστε φίλες, την οικογένειά σας ή το κέντρο κοινοτικής υγείας της περιοχής σας για μερικές υποδείξεις.**

**Είναι καλό να έχετε έναν τακτικό οικογενειακό γιατρό που γνωρίζετε και εμπιστεύεστε.**