

μητερα κρητης



### ΤΟΜΕΑΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Μικροβιολογικό  
Βιοχημικό  
Αιματολογικό  
Ανοσοβιολογικό  
Ορμονολογικό  
Κυτταρολογικό  
Παθολογοανατομικό

### ΑΚΤΙΝΟΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

Ακτινολογικό εργαστήριο  
Μαστογραφία  
Μέτρηση Οστικής πυκνότητας

### ΥΠΕΡΗΧΟΙ

Ολόσωμη Υπερηχογραφία  
Έγχρωμο DOPPLER (triplex)  
Υπέρηχοι νεογνών & παιδών  
Υπερηχογραφία μαστού  
Γυναικολογικοί & Μαιευτικοί υπέρηχοι  
Υπερηχογραφία αγγείων  
Καρδιολογικοί υπέρηχοι

### ΤΟΜΕΑΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ

Έγχρωμη Υπερηχοαγγειογραφία (triplex)  
Υπερηχοκαρδιογράφημα  
Έγχρωμο DOPPLER καρδιάς  
Ηλεκτροκαρδιογράφημα

### ΕΙΔΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

Κολποσκοπήσεων  
Laser  
Γυναικολογίας  
Ενδοκρινολογικό  
Προληπτικού ελέγχου CHECK UP

### ΤΟΜΕΑΣ ΕΜΒΡΥΟΜΗΤΡΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

#### Προγεννητικός έλεγχος

Ανίχνευση χρωμοσωμικών ανωμαλιών & γενετικών νοσημάτων εμβρύου:  
Αυθενική διαφάνεια, υπερηχογραφικοί & βιοχημικοί δείκτες  
Μη επεμβατικός προγεννητικός έλεγχος (NIPT)  
Γενετική Συμβουλευτική  
Λήψη τροφοβλάστης – Αμνιοπαρακέντηση – Ομφαλιδοπαρακέντηση  
Έλεγχος ανατομίας εμβρύου (υπερηχογράφημα β' επιπέδου)

#### Παρακολούθηση κύησης

Έλεγχος εμβρυικής ανάπτυξης (βιομετρία, Doppler & βιοφυσικό προφίλ)  
Καρδιοτοκογράφημα

EUROMEDICA  
ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΡΟΧΗΣ ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ



μητερα κρητης

*Φροντίδα ζωής*

## ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΣΑΣ



EUROMEDICA A.E.Π.Ι.Υ.

EUROMEDICA ΜΗΤΕΡΑ ΚΡΗΤΗΣ ΕΙΔΙΚΗ ΜΑΙΕΥΤΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ


Αρχ. Μακαρίου & Σοφ. Βενιζέλου, Ηράκλειο Τ.Κ. 71202 - Τηλ.: 2810 396700 -Fax: 2810 343971





## ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΣΑΣ





**Η καλύτερη και πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού είναι η έγκαιρη διάγνωσή του και αυτή είναι στα δικά σας χέρια**


 Η αυτοεξέταση μαστών είναι η πρώτη ασπίδα που έχει η γυναίκα κατά του καρκίνου του μαστού.

 Η Αμερικάνικη Ογκολογική Εταιρεία, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, η Ελληνική Εταιρεία Απεικόνισης του Μαστού και η Ελληνική Ογκολογική Εταιρεία συστήνει στις γυναίκες να κάνουν κάθε μήνα αυτοεξέταση μαστών από την ηλικία των 20 ετών και εφόρου ζωής.

 Ξεκινώντας μία γυναίκα την αυτοεξέταση από μικρή ηλικία, συνηθίζει στην αφή του μαστού της και τον μαθαίνει με λεπτομέρεια. Η εξοικείωση με το μαστό θα κάνει πιο εύκολα αντιληπτή οποιαδήποτε διαφορά προκύψει στο μέλλον.

 Ο καλύτερος χρόνος για αυτοεξέταση είναι λίγες ημέρες πριν τη λήξη της περιόδου. Εάν βρισκόσαστε στην εμμηνόπαυση, διαλέξτε μία ημερομηνία, την ίδια κάθε μήνα.

 Αν ψηλαφήσετε κάτι μην φοβηθείτε. Όλοι οι όγκοι δεν είναι καρκίνοι. Επισκεφτείτε το γιατρό σας για περαιτέρω διερεύνηση.

 Συνδυάστε την αυτοεξέταση με την κλινική εξέταση από το γιατρό και το υπερηχογράφημα των μαστών από την ηλικία των 20 ετών και άνω. Από την ηλικία των 40 ετών συνιστάται ετήσιος έλεγχος με μαστογραφία και υπερηχογράφημα μαζί, ενώ σε περιπτώσεις με οικογενειακό ιστορικό ο έλεγχος αυτός ξεκινάει νωρίτερα.

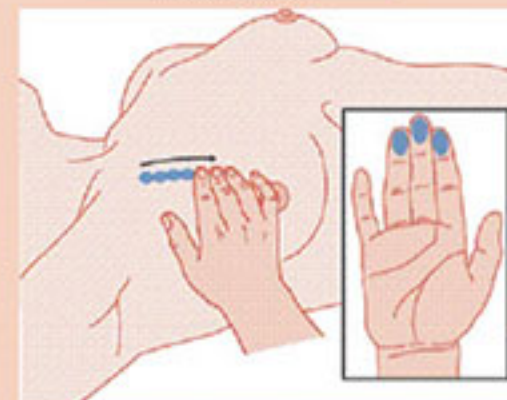
## 3 ΑΠΛΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ



**Βήμα 1ο:** Σταθείτε όρθια μπροστά σε έναν καθρέπτη με καλό φωτισμό, με τα χέρια κάτω και παρατηρήστε για τυχόν αλλαγές των μαστών (έντονη ασυμμετρία μεταξύ τους, πάχυνση ή ρυτίδωση του δέρματος, δέρμα σαν φλοιός πορτοκαλιού, ερυθρότητα, έκζεμα ή εισολκή της θηλής προς τα μέσα κ.ά.). Επαναλάβετε τον ίδιο έλεγχο με τα χέρια πίσω από το κεφάλι και στη μέση.



**Βήμα 2ο:** Πιέστε απαλά κάθε θηλή με το δείκτη και τον αντίχειρά σας κι ελέγξτε αν υπάρχει πόνος ή κάποια έξοδος υγρού (γαλακτώδες-λευκό, πυώδες-κίτρινο ή αιματηρό-ερυθρό) από κάποια από τις δύο.



**Βήμα 3ο:** Ξαπλώστε και τοποθετήστε ένα μαξιλάρι κάτω από την αριστερή ωμοπλάτη. Βάλτε το αριστερό σας χέρι κάτω από το κεφάλι σας. Με τα τρία μεσαία δάχτυλα του δεξιού χεριού ενωμένα και τεντωμένα ώστε να δημιουργήσετε μία ενιαία επίπεδη επιφάνεια εξετάστε όλη την επιφάνεια του αριστερού μαστού. Αρχίστε την ψηλάφηση από το έξω μέρος του μαστού κοντά στην αριστερή μασχάλη. Με μικρές κυκλικές κινήσεις προχωρήστε σταδιακά ώσπου να φτάσετε στη θηλή και στη συνέχεια με ακτινωτές καθώς και με παράλληλες προς αυτή.



Μερικές γυναίκες προτιμούν ο μαστός να είναι υγρός. Βοηθάει σε αυτή τη περίπτωση η χρήση λοσιόν ή οποιουδήποτε κρεμώδους υγρού (κρεμοσάπουνο, κρέμα σώματος κ.ά.). Επαναλάβετε τη διαδικασία αντίστροφα. Χρησιμοποιήστε τώρα το αριστερό χέρι για το δεξιό μαστό.

Μπορείτε να κάνετε το ίδιο και σε όρθια θέση την ώρα του ντους. Τέλος, μην ξεχάσετε να ψηλαφήσετε τη μασχάλη και στις δύο πλευρές.

**Ενημερώστε το γιατρό σας αν παρατηρήσετε ένα ογκίδιο ή κάποια σκληρία οποιουδήποτε μεγέθους, πόνο κατά την πίεση ή άλλου είδους αλλαγή - χωρίς άγχος γιατί κάθε μόρφωμα δεν είναι καρκίνος, χρήζει όμως περαιτέρω ελέγχου.**



**Και μην ξεχνάτε:  
η πρόληψη σώζει!!!!**

