27 Μαρτίου 2020

Έχετε κάποια από αυτά τα 6 σημάδια – Προμηνύουν τον καρκίνο του στήθους

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Ο καρκίνος του στήθους είναι βαριά γενετικός καρκίνος, που σημαίνει ότι εάν η ασθένεια είναι στον γενετικό σας κώδικα, δεν μπορείτε να αποτρέψετε την εμφάνιση του. Παρακάτω σας έχουμε μερικά από τα σημάδια που τον προμηνύουν.

Ο καρκίνος του μαστού είναι μια πολύ τρομακτική νόσος, που επηρεάζει πάνω από το 12% των γυναικών στις ΗΠΑ κάθε χρόνο. Και δυστυχώς, υπάρχουν λίγα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να αποτρέψετε τον καρκίνο του μαστού από τη διατάραξη της ζωής σας. Φυσικά, μπορείτε να ακολουθήσετε έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Μάλιστα κάποια προιόντα που χρησιμοποιούμε όλες οι γυναίκες, όπως θα δείτε εδώ, αυξάνουν τις πιθανότητες εμφάνισής του.

Αυτό που μπορείτε να κάνετε ωστόσο, είναι να αναγνωρίζετε τα συμπτώματα του καρκίνου του μαστού. Η ικανότητα ταχείας αναγνώρισης των προειδοποιητικών σημαδιών αυτής της νόσου, είναι ο πιο σίγουρος τρόπος για να εξασφαλιστεί η ανίχνευση, η θεραπεία και η πλήρη ανάκτηση από τον καρκίνο.

Το πρώτο πράγμα που θα πρέπει να ξέρετε, είναι η τέχνη της αυτο-εξέτασης. Το να ελέγχετε τον εαυτό σας για τυχόν συμπτώματα, είναι ο ευκολότερος και πιο ενδελεχής τρόπος για να παρακολουθείτε το σχήμα του στήθους σας όλο το χρόνο.

Εδώ είναι όλα όσα πρέπει να κάνετε για την καλύτερη δυνατή εξέταση του μαστού και τα συμπτώματα που πρέπει να προσέχετε.

Τσεκάρετε τον εαυτό σας μετά από κάθε περίοδο
Ενώ θα πρέπει να ελέγχετε τακτικά το στήθος σας, ο καλύτερος χρόνος για να το κάνετε είναι τις ημέρες που ακολουθούν μετά την περίοδό σας. Το μόνο που έχετε να κάνετε, είναι απλά να σηκώσετε το χέρι σας στον αέρα και να ψηλαφήσετε το

γυμνό στήθος σας, πιέζοντας γύρω από ολόκληρη την επιφάνεια κάθε στήθους. Επίσης, βεβαιωθείτε ότι ψηλαφίζετε και κάτω από τη μασχάλη σας.

Να ξέρετε τι ψάχνετε
Πρέπει να ξέρετε πώς είναι τα στήθη σας κανονικά, ώστε να μπορείτε να καθορίσετε πότε υπάρχει σχετική μάζα. Συνήθως, οι καρκινικοί όγκοι θα είναι σκληροί, δύσκολοι στην κίνηση και ανώδυνοι στην αφή. Αυτά τα κομμάτια μπορούν να εμφανιστούν στο στήθος ή τις μασχάλες σας.

Ελέγξτε το δέρμα στο στήθος σας
Μόλις κάνετε μια τυπική εξέταση μαστού και ελέγξετε για σβώλους, ελέγξτε το στήθος σας και τοπικά, για να βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν ορατές αλλαγές στο στήθος σας.

Τα πιο συνηθισμένα εξωτερικά συμπτώματα που είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψιν είναι:

Ραγάδες στο δέρμα
Ανισόπεδο δέρμα
Πυκνό δέρμα
Ερυθρότητα στο δέρμα
Λεπτό δέρμα
Επίπεδο δέρμα
Εσοχή στο στήθος
Εάν τα στήθη σας είναι πρησμένα ή τρυφερά για μεγάλο χρονικό διάστημα, αυτό θα μπορούσε επίσης να είναι πιθανό σύμπτωμα.
Τσεκάρετε τις θηλές

Ομοίως, οι θηλές πρέπει να αξιολογηθούν για ξαφνικές αλλαγές. Αν δείτε κάτι περίεργο στο δέρμα του στήθους σας ή στη θηλή σας, απευθυνθείτε στο γιατρό σας.

Τα πιο κοινά προειδοποιητικά σημάδια στις θηλές είναι:

Πόνος
Ερυθρότητα
Ξεφλούδισμα
Κνησμός
Πύκνωση
Η θηλή στρέφεται προς τα μέσα
Βγαίνει κάποιο υγρό (όχι μητρικό γάλα)
Ο γιατρός να σας κάνει την εξέταση

Ακόμα και αν πάτε στο γιατρό σας για μια τυπική εξέταση, βεβαιωθείτε ότι σας κάνει μια εξέταση μαστού. Μπορεί να είναι σε θέση να αισθανθεί τα συμπτώματα που εσείς δεν μπορείτε ή να βρει ότι κάποια συμπτώματα είναι επικίνδυνα.

Είναι σημαντικό να απευθύνεστε στο γιατρό σας αμέσως μόλις παρατηρείτε οποιαδήποτε αλλαγή!

Πηγή: athensmagazine.gr