

Εκστρατεία ενημέρωσης της DSV - Global Transport and Logistics για τον καρκίνο του μαστού

2024/10/02 07:50 στην κατηγορία ΕΤΑΙΡΙΚΑ ΝΕΑ

Με αφορμή τον ερχομό του Οκτωβρίου, μήνα αφιερωμένου στην πρόληψη κατά του καρκίνου του μαστού, η [DSV - Global Transport and Logistics](#) σε συνεργασία με τον Πανελλήνιο Σύλλογο Γυναικών με Καρκίνο Μαστού - [Άλμα Ζωής](#) στέκεται έμπρακτα δίπλα σε όλες τις γυναίκες, αρχικά ως δωρητής και υποστηρικτής του έργου του Συλλόγου, και διαδίδει μαζί του **το μήνυμα της σημαντικότητας της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης.**

Η αποστολή της εκστρατείας ενημέρωσης της DSV - Global Transport and Logistics στην Ελλάδα φιλοδοξεί να μείνει σταθερή στον χρόνο, συμβάλλοντας στη δημιουργία ενός κόσμου χωρίς καρκίνο του μαστού και έχοντας στόχο την ευαισθητοποίηση όλο και περισσότερων γυναικών γύρω από το θέμα.

Με τη βοήθεια της επιστήμης και μεταφέροντας το μήνυμα **“Είμαστε μαζί σε αυτό”** χαρίζουμε σε κάθε γυναίκα τα πιο ισχυρά όπλα ενάντια στον καρκίνο του μαστού: τον προληπτικό έλεγχο και την υποστήριξη. Γιατί καμία τέτοια μάχη δεν πρέπει να είναι μοναχική.

Σημαντικά βήματα πρόληψης για τον καρκίνο του μαστού

Μάθε για τον προσωπικό σου κίνδυνο

- Μίλα με την οικογένειά σου για να μάθεις το οικογενειακό ιατρικό ιστορικό
- Ανεξάρτητα από την ηλικία σου μπορείς να απευθυνθείς σε χειρουργό μαστού, ώστε να εκτιμηθεί η ομάδα κινδύνου στην οποία ανήκεις, να λύσεις τυχόν απορίες, να πάρεις συμβουλές και να σχεδιαστεί ο προληπτικός σου έλεγχος σε ατομικό επίπεδο.
- Ο γιατρός που είναι υπεύθυνος για την υγεία του μαστού είναι ο χειρουργός μαστού, δηλαδή γενικός χειρουργός ή γυναικολόγος με εξειδίκευση στον μαστό.

Βάλε τον προληπτικό έλεγχο στη ζωή σου

- Ρώτα τον γιατρό σου ποιες διαγνωστικές εξετάσεις είναι πιο κατάλληλες για σένα, αν ανήκεις σε ομάδα υψηλού κινδύνου.
- Ρώτα κατά πόσο χρειάζεται να κάνεις μαστογραφία ή κάποια άλλη διαγνωστική εξέταση, πριν την ηλικία των 40 ετών.
- Ξεκινώντας από την ηλικία των 20 ετών, κάνε κλινική εξέταση μαστών κάθε 3 χρόνια και κάθε χρόνο μετά τα 40.
- Κάνε την πρώτη μαστογραφία «αναφοράς» στην ηλικία των 35-40 ετών.
- Κάνε μια μαστογραφία κάθε χρόνο, ξεκινώντας από την ηλικία των 40 ετών.

Μάθε το σώμα σου

Επισκέψου αμέσως τον γιατρό σου, αν παρατηρήσεις κάποια από αυτές τις αλλαγές στο στήθος σου:

- Όγκο ή σκληρία Πρήξιμο ή κοκκινίλα
- Αλλαγή στο μέγεθος & το σχήμα του μαστού
- Ερεθισμός της θηλής
- Εισολκή της θηλής (θηλή που γυρίζει προς τα μέσα)
- Έκκριμα (υγρό) από τη θηλή που ξεκινά ξαφνικά
- Νέος πόνος σε κάποιο σημείο που επιμένει

Κάνε υγιεινές επιλογές

- Διατήρησε ένα υγιές σωματικό βάρος
- Βάλε την άσκηση στη καθημερινότητά σου
- Μετρίασε την κατανάλωση αλκοόλ

**Με πληροφορίες από το Άλμα Ζωής.*

Διάβασε περισσότερα [ΕΔΩ](#).