

Καρκίνος του Μαστού: Ο καρκίνος του μαστού αποτελεί την κύρια αιτία θνησιμότητας από καρκίνο στις γυναίκες παγκοσμίως. Εκδηλώνεται όταν τα κύτταρα του μαστού παύουν να είναι φυσιολογικά και αποκτούν τα χαρακτηριστικά του καρκίνου, δηλαδή τον ταχύ και ανεξέλεγκτο πολλαπλασιασμό καθώς και την ικανότητα διασποράς σε όλο το σώμα (μετάσταση).

Οι γυναίκες συνήθως ανακαλύπτουν έναν εξόγκωμα (όγκο) ψηλαφώντας το στήθος τους. Όλοι οι όγκοι δεν είναι καρκίνος, απαιτείται όμως επίσκεψη στο γιατρό και έλεγχος.

Σήμερα η εφαρμογή του προληπτικού ελέγχου και η δυνατότητα πρώιμης διάγνωσης, έχουν βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα ζωής των ασθενών και την επιβίωση, που πλέον φθάνει στο 80-90% στις αναπτυγμένες χώρες.

Παράγοντες Κινδύνου

1. **Υπαρξη γονιδίων:** όπως τα “BRCA” γονίδια
2. **Οικογενειακό Ιστορικό σε συγγενείς πρώτου βαθμού (μητέρα, κόρη, αδερφή):** που εμφάνισαν καρκίνο μαστού. Οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του μαστού σε άνδρα είναι επίσης παράγοντας κινδύνου .
3. **Προσωπικό Ιστορικό** καρκίνου του μαστού.
4. **Ηλικία:** αν και μπορεί να εμφανισθεί και σε νεότερες ηλικίες, ο καρκίνος του μαστού είναι συχνότερος στην 4 η και 5η δεκαετία ζωής.
5. **Φύλο:** Ο καρκίνος του μαστού αν και εμφανίζεται και στα δύο φύλα, είναι 100 φορές πιο συχνός στις γυναίκες. Λιγότερο από 1% των καρκίνων του μαστού εμφανίζεται στους άνδρες.
6. **Εθνικότητα:** κάποιες εθνικότητες έμφανίζουν αυξημένη συχνότητα καρκίνου μαστού.
7. **Αυξημένη έκθεση σε οιστρογόνα** αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του μαστού

Η μακροχρόνια χρήση οιστρογόνων σε γυναίκες ηλικίας 50-79 ετών(π.χ. ορμονική θεραπεία υποκατάστασης στην εμμηνόπαυση) αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού.
8. **Ανδρογόνα:** Αυξημένα επίπεδα τεστοστερόνης σε γυναίκες έχουν συσχετισθεί με αυξημένη συχνότητα καρκίνου του μαστού.
9. **Ακτινοθεραπεία θώρακος για άλλο νόσημα** (π.χ. λέμφωμα σε νεαρή ηλικία).
10. **Χρονική διάρκεια αναπαραγωγικής ηλικίας:** όσο νεότερη είναι η ηλικία που ξεκινά η εμμηνόρροια (εμμηναρχή) και όσο μεγαλύτερη η ηλικία έναρξης της εμμηνόπαυσης, τόσο αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του μαστού.

Άλλοι Παράγοντες

- **Εγκυμοσύνη και Θηλασμός:** οι γυναίκες που δεν έχουν γεννήσει ποτέ είναι πιθανότερο να εμφανίσουν καρκίνο του μαστού. Επίσης, όσο νεότερη είναι μία γυναίκα στην πρώτη της εγκυμοσύνη τόσο χαμηλότερος είναι ο κίνδυνος εμφάνισης της ασθένειας.
- Η αποβολή δεν σχετίζεται με καρκίνο στο μαστό.

- **Φυσική δραστηριότητα:** Παρ' όλο που δεν υπάρχει άμεση ένδειξη, η φυσική άσκηση φαίνεται να προστατεύει τις γυναίκες.
- **Βάρος:** Η αύξηση βάρους και η παχυσαρκία σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου μαστού.
- **Κάπνισμα:** Τόσο το παθητικό όσο και το ενεργητικό κάπνισμα έχουν συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού.
- **Διατροφή:** Μερικές μελέτες έχουν δείξει ότι η υψηλή κατανάλωση μιας ισορροπημένης διατροφής που αποτελείται κυρίως από φρούτα και λαχανικά έχει ως αποτέλεσμα χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού.
- **Χρήση Αλκοόλ:** Υπάρχει αυξημένη συσχέτιση μεταξύ κατανάλωσης αλκοόλ και εμφάνιση καρκίνου του μαστού.
- **Κατανάλωση Κόκκινου Κρέατος:** Η κατανάλωση περισσότερων από 5 μερίδων κόκκινου κρέατος την εβδομάδα φαίνεται να σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης πρόωρου καρκίνου του μαστού.
- **Ασβέστιο/ Βιταμίνη D:** Η διατροφή χαμηλής περιεκτικότητας σε ασβέστιο και βιταμίνη D έχει συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου μαστού.
- Χρήση **Ορμονικής Θεραπείας Υποκατάστασης για την εμμηνόπαυση ή αντισυλληπτικά:** ρωτήστε τον γιατρό σας σχετικά.

Περιβαλλοντικοί Παράγοντες

- **Γεωγραφική Περιοχή (geographic clusters):** σε κάποιες περιοχές υπάρχει μεγάλη συχνότητα εμφάνισης καρκίνου του μαστού, γεγονός που είναι αντικείμενο επιστημονικής έρευνας.
- **Έκθεση σε ιονίζουσα ακτινοβολία** (π.χ. ακτινοθεραπεία θώρακος, πυρηνικά ατυχήματα).

Συμπτώματα

Οι γυναίκες μπορεί να παρατηρήσουν διάφορες μεταβολές του μαστού ή να παρουσιάσουν ενοχλήματα από το μαστό. Τα πιο συχνά είναι:

- **Εξόγκωμα** (όγκος) στο μαστό
- **Πόνος και Ευαισθησία** στο μαστό
- **Αλλοιώσεις του δέρματος** του μαστού
- **Εκροή υγρού** από τη θηλή (καθαρό, λευκό, κίτρινο, πράσινο..)
- **Εισολκή θηλών** (Η θηλή είναι στραμμένη προς τα μέσα στον μαστό, αντί να προβάλλει προς τα έξω)

Τα προβλήματα αυτά μπορεί να εμφανιστούν σε γυναίκες κάθε ηλικίας και δεν σχετίζονται πάντοτε με καρκίνο του μαστού. Εάν εμφανίσετε κάποιο από τα παραπάνω συμπτώματα, καλό είναι να επισκεφτείτε το γιατρό σας, ο οποίος θα προτείνει τις κατάλληλες εξετάσεις.

Πρόληψη

Όταν ο καρκίνος του μαστού διαγνωσθεί νωρίς είναι ιάσιμη νόσος, γεγονός που αναδεικνύει την αξία της πρόληψης.

Οι πιο συχνές εξετάσεις πρόληψης είναι:

➤ **Ψηλάφιση μαστού – Αυτοεξέταση:**

Η ψηλάφιση και η αυτοεξέταση του στήθους είναι κάτι που πρέπει κάθε γυναίκα να μάθει να κάνει, καθώς έτσι θα αναγνωρίζει ευκολότερα πιθανές μεταβολές. Η αυτοεξέταση του μαστού συμβάλλει σημαντικά στην έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του μαστού και στην πλήρη ίαση.

➤ **Υπερηχογράφημα μαστού:**

Ο μαστός απεικονίζεται με τη βοήθεια υπερηχητικών κυμάτων.

➤ **Μαστογραφία:**

Πρόκειται για μια ακτινολογική απεικονιστική εξέταση του μαστού. Συνήθως, συνιστάται μετά την ηλικία των 40 ετών ανά 1 ή 2 έτη. Ο γιατρός σας, ανάλογα με το οικογενειακό και προσωπικό σας ιστορικό καθώς και την κλινική σας εξέταση θα υποδείξει ποια είναι η καταλληλότερη εξέταση και κάθε πότε πρέπει να υποβάλλεστε σε αυτήν.

Θεραπεία

Συνήθως, ο καρκίνος του μαστού αντιμετωπίζεται με:

✓ **Χειρουργική επέμβαση.**

Υπάρχουν δύο τύποι χειρουργικών επεμβάσεων:

- **Μαστεκτομή:** αφαιρείται ο μαζικός αδένας καθώς και μία λωρίδα δέρματος μαζί με τη θηλή.
- **Ογκεκτομή – Τμηματεκτομή:** αφαιρείται ο όγκος και μέρος του φυσιολογικού ιστού γύρω από τον όγκο.

✓ **Ακτινοθεραπεία:** Η ακτινοβολία καταστρέφει τα καρκινικά κύτταρα

✓ **Χημειοθεραπεία:** Η χημειοθεραπεία καταστρέφει τα καρκινικά κύτταρα και εμποδίζει τον πολλαπλασιασμό τους.

✓ **Ορμονοθεραπεία:** Σε μερικές περιπτώσεις, η ανάπτυξη του καρκίνου του μαστού βασίζεται σε ορμόνες, επομένως η θεραπεία περιλαμβάνει φάρμακα που αναστέλλουν τις συγκεκριμένες ή εμποδίζουν την παραγωγή τους από τον οργανισμό.

✓ **Στοχευμένη Θεραπεία:** Υπάρχουν θεραπείες που χορηγούνται σε ορισμένους τύπους καρκίνου του μαστού στοχεύοντας συγκεκριμένους υποδοχείς που υπάρχουν σε αυτούς τους όγκους.

Τι συμβαίνει στην Ελλάδα;

- Ο καρκίνος του μαστού αποτελεί την **τρίτη αιτία θανάτου από καρκίνο** στην χώρα μας.
- Όσον αφορά **μόνο στις γυναίκες**, ο καρκίνος του μαστού αποτελεί την **πρώτη αιτία θανάτου από καρκίνο** στην Ελλάδα.

- Σύμφωνα με τον Πανελλήνιο Σύλλογο Γυναικών με Καρκίνο του Μαστού “Άλμα Ζωής” ~**6,000** γυναίκες διαγιγνώσκονται με καρκίνο του μαστού **κάθε χρόνο**⁽¹⁾
- Το **2018**, σύμφωνα με δημοσίευση του Global Cancer Observatory, σημειώθηκαν **7,734 νέα περιστατικά** καρκίνου του μαστού στην χώρα μας, όλα σε γυναίκες⁽²⁾

¹<https://www.almazois.gr/karkinos-tou-mastou/statistika-karkinos-mastou/>

²<https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/populations/300-greece-fact-sheets.pdf>