

## **8 συμπτώματα που ΔΕΝ είναι καρκίνος μαστού!**

### **1. «Μαλακές σακούλες, σαν να έχουν νερό»**

› Τι είναι: Κύστεις. Οφείλονται στην τοπική συλλογή υγρού, που προέρχεται από φυσιολογικές εκκρίσεις. Έχουν ομαλή υφή, συνήθως είναι μαλακές και μερικές φορές επώδυνες. Μετακινούνται εύκολα, μπορεί να αναπτυχθούν σε οποιοδήποτε σημείο του μαστού, ενώ συχνά παρουσιάζονται και στους δύο μαστούς. Ωστόσο, στο ίδιο σημείο μπορεί να δημιουργηθούν περισσότερες από μία κύστεις, οπότε η διόγκωση είναι ακανόνιστη. Μάλιστα, περίπου στο 10% των περιπτώσεων οι κύστεις ξαναπαρουσιάζονται.

› Τι φταίει: Προς το τέλος του εμμηνορρυσιακού κύκλου, τα κύτταρα στους μαστούς διογκώνονται και συγκρατούν υγρό. Αν το υγρό αυτό παραμείνει και μετά την έμμηνο ρύση, τότε σχηματίζονται οι κύστεις. Δημιουργούνται εξαιτίας ορμονικών διαταραχών, γι' αυτό είναι συχνότερες σε γυναίκες μεταξύ 30-50 ετών, ενώ συνήθως εξαφανίζονται μετά την εμμηνόπαυση. Φυσικά, η θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης στην εμμηνόπαυση μπορεί να είναι η -αιτία για την ανάπτυξη ή την επανεμφάνισή τους.

› Πώς αντιμετωπίζονται: Δεν απαιτείται χειρουργική επέμβαση και τις περισσότερες φορές εξαφανίζονται μόνες τους. Αν όμως είναι μεγάλες ή επώδυνες, το υγρό μπορεί να αφαιρεθεί με παρακέντηση, διαδικασία που, αν και όχι ευχάριστη, είναι ανώδυνη. Με την αφαίρεση του υγρού, η κύστη και ο πόνος εξαφανίζονται, ενώ ένα δείγμα στέλνεται για κυτταρολογική εξέταση.

### **2. «Λαστιχένια μπαλάκια που μετακινούνται»**

› Τι είναι: Ινοαδενώματα. Πρόκειται για συμπαγή ογκίδια από ινώδη και αδενικό ιστό και αποτελούν τον πιο κοινό όγκο στις νεαρές ηλικίες (μεταξύ 20-30 ετών), αν και μπορεί να αναπτυχθούν και σε γυναίκες οποιασδήποτε ηλικίας. Μπορεί να προκαλέσουν ευαισθησία, ακόμη και πόνο. Είναι πιθανό να μεγαλώσουν, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Μετακινούνται πολύ εύκολα, αν τα πιέσετε με τα δάχτυλα, και σε ένα μικρό ποσοστό γυναικών παρουσιάζονται και στους δύο μαστούς.

› Τι φταίει: Οφείλονται συνήθως σε ανισορροπία των θηλυκών ορμονών, δηλαδή των οιστρογόνων και της προγεστερόνης, αλλά μόνο σε τοπικό επίπεδο.

› Πώς αντιμετωπίζονται: Η αντιμετώπιση των ινοαδενωμάτων εξαρτάται από το μέγεθός τους, το πού βρίσκονται, τον αριθμό τους, την ηλικία σας και το αν έχετε αποκτήσει παιδιά ή όχι. Προσοχή χρειάζεται στην περίπτωση που εμφανίσετε ινοαδενώματα μετά την ηλικία των 35 ετών, καθώς τότε δεν μπορεί να αποκλειστεί η συνύπαρξη κακοήθειας. Η χειρουργική αντιμετώπιση είναι απλή και μπορεί να γίνει με τοπική ή γενική αναισθησία, ανάλογα με το σημείο που βρίσκεται το ογκίδιο. Η επέμβαση δεν επηρεάζει τη λειτουργία του θηλασμού και μετά την αφαίρεση ο όγκος στέλνεται στο εργαστήριο για μικροσκοπική εξέταση. Αν τα ινοαδενώματα αφαιρεθούν ολοκληρωτικά, δεν επανεμφανίζονται, αλλά είναι πιθανό να αναπτυχθούν άλλα. Τέλος, καλό είναι να αφαιρούνται πριν από την εγκυμοσύνη, καθώς κατά τη διάρκειά της μπορεί να μεγαλώσουν πολύ.

### **3. «Πόνος στο στήθος»**

› Τι είναι: Η μαστωδυνία είναι πόνος στο στήθος που μπορεί να οφείλεται σε αίτια εντός ή εκτός μαστού.

› Τι φταίει: Συχνά συνδέεται με ορμονικές μεταβολές, εμφανίζεται κυκλικά κάθε μήνα πριν από την περίοδο και συνοδεύεται από πρήξιμο του μαστού. Πρόκειται για συνηθισμένο πρόβλημα σε γυναίκες 20-40 ετών, αλλά μπορεί να εμφανιστεί και σε γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας, όταν υποβάλλονται σε θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης. Ακόμη, μπορεί να οφείλεται σε τραυματισμό του μαστού ή σε κύστη. Ο πόνος στο στήθος, όμως, μπορεί να οφείλεται και σε αιτίες εκτός μαστού. Συνήθως πρόκειται για πόνο που αντανακλάται στο μαστό και προέρχεται από το σκελετό, το θώρακα, τον ώμο ή τον αυχένα (π.χ. αυχενικό σύνδρομο).

› Πώς αντιμετωπίζεται: Η αντιμετώπιση του προβλήματος εξαρτάται από την αιτία που το προκαλεί. Στην περίπτωση που είναι κυκλική μαστωδυνία, τότε ένα ελαφρύ διουρητικό μπορεί να βοηθήσει. Θα περιορίσετε επίσης τον πόνο αν φοράτε το σουτιέν, ώστε να στηρίζεται καλύτερα το στήθος. Αν οφείλεται σε τραυματισμό, βελτιώνεται με τον καιρό. Αν ευθύνεται κάποια κύστη, μπορεί να χρειαστεί παρακέντηση και σε περίπτωση φλεγμονής αντιβίωση. Τα αίτια εκτός μαστού αντιμετωπίζονται από ορθοπεδικό. Ωστόσο, η διακοπή του καπνίσματος, η μείωση της κατανάλωσης λιπαρών τροφών, αλκοολούχων ποτών και καφεΐνης, η σωματική άσκηση και το κολύμπι μπορούν να περιορίσουν τον πόνο.

### **4. «Ευκίνητα μπαλάκια κάτω από την επιδερμίδα»**

› Τι είναι: Λιπώματα. Πρόκειται για καλοήγη ογκίδια, τα οποία έχουν διάφορα μεγέθη (συνήθως δεν ξεπερνούν τα 3 εκατοστά), είναι στρογγυλά και με ομαλό περίγραμμα. Δεν είναι σκληρά και, όταν τα πιέζετε, το λίπος από το οποίο αποτελούνται μετακινείται προς τη μία ή την -άλλη πλευρά και μετά επανέρχεται στη θέση του. Μάλιστα, εμφανίζονται λίγο συχνότερα στις γυναίκες με μεγάλο μαστό. Αν στο λίπωμα προστεθούν και αδενικά στοιχεία, τότε έχουμε το σχηματισμό αδενολιπώματος.

› Τι φταίει: Η αιτία δεν έχει ακόμη εξακριβωθεί. Φαίνεται, όμως, ότι η κληρονομικότητα παίζει κάποιο ρόλο, -δηλαδή ο οργανισμός μας απλώς εμφανίζει την προδιάθεση να δημιουργεί τέτοια μικρά «μπαλάκια» από λιπώδη ιστό κάτω από το δέρμα.

› Πώς αντιμετωπίζονται: Τα λιπώματα, όπως και τα αδενολιπώματα, μπορούν να αφαιρεθούν χειρουργικά και η επέμβαση είναι και σε αυτή την περίπτωση απλή και σύντομη. Στη συνέχεια, ο γιατρός σας θα στείλει δείγμα για ιστολογική εξέταση.

## **5. «Μοιάζει στην υφή με σφουγγάρι»**

› Τι είναι: Μαστίτιδα. Είναι φλεγμονή του μαζικού αδένου του στήθους. Τα συμπτώματά της είναι ο έντονος πόνος και η διόγκωση της περιοχής, η ερυθρότητα στο δέρμα, ενώ στην οξεία φάση μπορεί να συνοδεύεται από αίσθημα κόπωσης, πυρετό και ρίγη.

› Τι φταίει: Η είσοδος μικροβίων, ιδιαίτερα του σταφυλόκοκκου, μέσα από τους πόρους της θηλής στο μαστό. Συνήθως αφορά τον ένα μαστό, αλλά μπορεί να εμφανιστεί και στους δύο. Είναι η συχνότερη επιπλοκή του θηλασμού, αλλά η φλεγμονή αυτή μπορεί να οφείλεται και σε ανωμαλίες της θηλής, όπως, για παράδειγμα, κάποια εισολκή («εσοχή») ή ραγάδα, από όπου μπορεί να εισέλθουν παθογόνα μικρόβια.

› Πώς αντιμετωπίζεται: Συνήθως αντιμετωπίζεται με τη χορήγηση, για τουλάχιστον 10 ημέρες, αντιβιοτικών που καταπολεμούν τα μικρόβια. Αν η φλεγμονή δεν υποχωρήσει, τότε μπορεί να σχηματιστεί απόστημα, οπότε χρειάζεται χειρουργική παρέμβαση. Ωστόσο, επειδή η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη, ο γιατρός είναι απαραίτητο να παρακολουθεί καθημερινά την κατάσταση των μαστών στην περίπτωση που μια γυναίκα πάσχει από μαστίτιδα.

## **6. «Μικρές, διάσπαρτες χάντρες ζύμης»**

› Τι είναι: Ινοκυστική μαστοπάθεια. Πρόκειται για ψηλαφητές μάζες με σαφή ή ασαφή όρια, επώδυνες ή ανώδυνες. Αυτή η πάθηση των μαστών είναι ιδιαίτερα συχνή σε γυναίκες ηλικίας 30-50 ετών. Τα συνηθέστερα συμπτώματα με τα οποία εκδηλώνεται είναι η μαστωδυνία (έντονος πόνος στην περιοχή του μαστού) και εκκρίσεις από τη θηλή. Τα συμπτώματα αυτά επιτείνονται κατά τη δεύτερη φάση του εμμηνορρυσιακού κύκλου και φτάνουν στην κορύφωσή τους τις τελευταίες ημέρες πριν από την έναρξη της επόμενης περιόδου, μετά την οποία παρουσιάζουν ύφεση.

› Τι φταίει: Οι ειδικοί πιστεύουν ότι και η πάθηση αυτή συνδέεται με τις γυναικείες ορμόνες. Πάντως, μετά την έμμηνο ρύση, που οι μαστοί ξεπρήζονται, δεν παρατηρείται πόνος και οι όγκοι δύσκολα ψηλαφίζονται. Τέλος, οι διατροφικές συνήθειες (πρόσληψη μεγάλης ποσότητας καφεΐνης και λιπαρών τροφών) φαίνεται να επηρεάζουν την εμφάνιση της νόσου.

› Πώς αντιμετωπίζεται: Το πρόβλημα λύνεται στην ουσία μόνο του μετά την εμμηνόπαυση. Ωστόσο, για να περιορίσετε τις ενοχλήσεις, καλό είναι τις τελευταίες ημέρες του κύκλου να αποφεύγετε καφεϊνούχα και ανθρακούχα ροφήματα και τις τροφές που ευνοούν την κατακράτηση υγρών. Αν χρειαστεί, ο γιατρός μπορεί να σας χορηγήσει κάποια θεραπευτική αγωγή για να περιορίσει τα συμπτώματα.

## **7. «Εξάνθημα στις θηλές»**

› Τι είναι: Έκζεμα θηλής. Πρόκειται για ερεθισμό του δέρματος της θηλής που μπορεί να προέρχεται είτε από μικροβιακή μόλυνση είτε από μύκητες. Καμιά φορά, όμως, μπορεί να είναι και η αρχή της νόσου του Paget (καρκίνωμα του δέρματος που εντοπίζεται στο μαστό και σε άλλες περιοχές όπου υπάρχουν αποκρινείς ιδρωτοποιοί αδένες), επομένως θα πρέπει να σας δει γιατρός.

› Τι φταίει: Η ευαισθησία του δέρματος της θηλής σε συνδυασμό με τη λοίμωξη. Συχνά παρουσιάζεται όταν το δέρμα είναι υγρό ή ζεστό, όπως για παράδειγμα στις γυναίκες που θηλάζουν, εξαιτίας της ξηρότητας και της συνεχούς υγρασίας και ζέστης από το μωρό που θηλάζει.

› Πώς αντιμετωπίζεται: Η θεραπευτική αγωγή που θα σας χορηγήσει ο γιατρός μπορεί να περιλαμβάνει τη χρήση αντιβιοτικών, κορτιζονούχων κρεμών και συγκεκριμένων αντιμυκητιασικών σκευασμάτων, τα οποία εφαρμόζονται τοπικά. Αν η μυκητίαση παρουσιάστηκε μετά τη χρήση αντιβιοτικών από το στόμα, μπορεί να χρειαστεί και μια αντιμυκητιασική αγωγή από το στόμα.

## **8. «Η θηλή γυρίζει προς τα μέσα»**

› Τι είναι: Εσωστροφή της θηλής. Πρόκειται για μια αθώα κατάσταση που αφορά την αναδίπλωση της θηλής προς τα μέσα και δεν χρειάζεται να σας ανησυχεί.

› Τι φταίει: Η σμίκρυνση των λεγόμενων καθέτων δοκίδων του Cooper, που σημαίνει ότι οι μυϊκές ίνες της περιοχής έχουν ατροφήσει.

› Πώς αντιμετωπίζεται: Δεν χρειάζεται να ακολουθήσετε κάποια θεραπεία, εκτός και αν το πρόβλημα σας επηρεάζει ψυχολογικά, οπότε γίνεται πλαστική αποκατάσταση.