

ΑΥΤΟΞΕΣΗ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ

Λίγα λεπτά κάθε μήνα μπορούν να σώσουν τη ζωή σας.



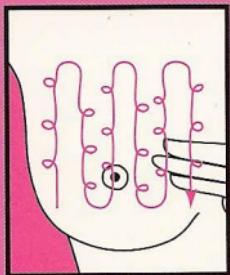
1. Μπροστά στον Καθρέπτη

Τοποθετήστε τα χέρια στα πλευρά σας και παρατηρήστε προσεκτικά οποιαδήποτε αλλαγή στο χρώμα, το σχήμα ή την επιδερμίδα του στήθους σας.



2. Στο Ντους

Σηκώστε το ένα σας χέρι πίσω από το κεφάλι σας και με τα δάχτυλα του άλλου χεριού αρχίστε να εξετάζετε με κυκλική φορά το στήθος σας από την περιφέρεια μέχρι να φτάσετε στη θηλή. Ελέγξτε και την περιοχή προς τον ώμο και την μασχάλη. Επαναλάβετε το διό και για το άλλο στήθος.



3. Στο Κρεβάτι

Με ένα μαξιλάρι κάτω από την αριστερή σας ωμοπλάτη, σηκώστε το αριστερό σας χέρι πίσω από το κεφάλι. Με το δεξί ψηλαφίστε όλο το στήθος με ακτινωτές κινήσεις από τη θηλή προς την περιφέρεια, κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Επαναλάβετε στο δεξί στήθος.

Κάθε αλλαγή δεν πρέπει να σας τρομάζει. Συζητήστε την, όμως, οπωσδήποτε με τον γιατρό σας για να την αξιολογήσει.

ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ

Αξίζει η αυτοεξέταση;

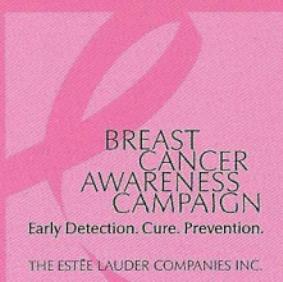
- Ναι. Τώρα που δεν έχετε λόγο να ανησυχείτε, σας βοηθά να γνωρίσετε το στήθος σας, να διώξετε το φόβο και να αλλάξετε στάση απέναντι στον καρκίνο.

Πόσο συχνά και πότε;

- Μια φορά τον μήνα σε μια σταθερή ημέρα για να το θυμάστε.
- Αν έχετε περίοδο, αφήστε να περάσουν δέκα μέρες από την πρώτη ημέρα, όταν το στήθος δεν θα είναι πια πρησμένο ή ευαίσθητο.

Τι άλλο πρέπει να ξέρετε;

- Αν είστε 40 χρονών και δεν είχατε λόγο, ως τώρα, να κάνετε μαστογραφία, προγραμματίστε την με τον γυναικολόγο σας.
- Η μαστογραφία δεν πονά.
- Η ακτινοβολία των σύγχρονων μηχανημάτων δεν είναι επικίνδυνη.
- Είναι η πιο αξιόπιστη εξέταση για έγκαιρη διάγνωση, που σημαίνει τη διατήρηση του στήθους και τη σωτηρία της ζωής.



THE ESTÉE LAUDER COMPANIES INC.