

Γνώρισε το στήθος σου, είναι χρήσιμο!

Μία φορά το μήνα, αφιερώστε στον εαυτό σας λίγα λεπτά, βάζοντας την αυτοεξέταση στήθους στο πρόγραμμα ομορφιάς σας, για να αισθάνεστε σίγουρες και ασφαλείς. Η πιο κατάλληλη μέρα για αυτοεξέταση είναι η 8η μέρα του κύκλου σας. Αν βρίσκεστε σε εμμηνόπαυση, διαλέξτε εσείς μια συγκεκριμένη ημερομηνία που θα σας είναι εύκολο να θυμάστε πάντα.

Αν ποτέ παρατηρήσετε οποιαδήποτε αλλαγή στο σχήμα, μέγεθος ή δέρμα, ενημερώστε το γιατρό σας. Μην ξεχνάτε όμως: Όχι πανικός! 9 στα 10 ογκίδια που ψηλαφούνται δεν είναι καρκίνος.



Ξαπλωμένη

Όταν είστε ξαπλωμένες ανάσκελα στο κρεβάτι σας, τοποθετήστε ένα χέρι κάτω από κεφάλι σας. Χρησιμοποιώντας το άλλο με τα δάκτυλα ψηλαφί-

στε το στήθος σας με απαλές κυκλικές κινήσεις, γύρω από τη θηλή και μέχρι τη μασχάλη. Στη συνέχεια επαναλάβετε το ίδιο για το άλλο στήθος.



Στο μπάνιο

Όταν στο στήθος σας υπάρχει σαπούνι, το χέρι σας γλιστρά πιο εύκολα. Με την ίδια κυκλική τεχνική όπως όταν είστε ξαπλωμένες, εξετάστε το

στήθος σας, από πάνω προς τα κάτω, καλύπτοντας όλη την περιοχή. Μην ξεχνάτε ότι αυτό που προσπαθείτε να κάνετε είναι να εξοικειωθείτε με την υφή του στήθους σας, γιατί όπως έχει διαπιστωθεί, δεν είναι ομαλή και σίγουρα δεν μοιάζει με την υφή άλλων σημείων του σώματός σας.



Στον καθρέπτη

Σταθείτε μπροστά στον καθρέπτη με τα χέρια στους γοφούς. Ψηλαφήστε για να διαπιστώσετε:

- Το μέγεθος ή σχήμα - π.χ. το ένα

στήθος μπορεί να είναι μεγαλύτερο από το άλλο • Αλλαγές στην υφή του δέρματος π.χ. ζάρες ή λακκάκια στο δέρμα • Την εμφάνιση ή κατεύθυνση της ρώγας - π.χ. η μία ρώγα μπορεί να γυρνάει προς τα μέσα • Εκροή - από τη μία ή και τις δύο ρώγες μπορεί να βγαίνει υγρό με αίμα • Εξάνθημα ή ξεφλούδισμα της ρώγας ή της γύρω περιοχής • Εξόγκωμα στο στήθος ή στη μασχάλη • Ανώμαλη περιοχή ή ασυνήθιστα πυκνή μάζα στο στήθος που δεν φεύγει μετά την έμμηνο ρύση • Πόνο στο στήθος ή στη μασχάλη που δεν σχετίζεται με την έμμηνο ρύση.

The Fashion Targets Breast Cancer name and logo are licensed by the Council of Fashion Designers of America / CFDA Foundation, Inc., USA.

Ελάτε Σήμερα για Δωρεάν Ψηλάφηση στο Περίπτερο του "Στόχου"...

... που για 5 ημέρες θα βρίσκεται στο Δήμο Ηρακλείου, στο ξενοδοχείο Capsis Astoria.



Θυμηθείτε, 9 στους 10 όγκους στο στήθος δεν είναι κακοήθεις!

Υπό την αιγίδα του:

Χορηγός Φυλοξενίας

Χορηγοί Επικοινωνίας:



ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



Το Περίπτερο Ψηλάφησης είναι ευγενική χορηγία της Roche (Hellas) A.E.



We Innovate Healthcare



Το πολύτιμο αγαθό της υγείας δεν είναι μόνο θέμα των γιατρών, της νοσηλευτικής υπηρεσίας και των Νοσοκομείων που θεραπεύουν τη νόσο. Είναι και θέμα



όλων μας γιατί η πρόληψη είναι η καλύτερη μορφή θεραπείας. Σήμερα η αντιμετώπιση πολλών ασθενειών εξαρτάται από την έγκαιρη διάγνυσή τους. Ο καρκίνος του στήθους είναι από τις ασθένειες εκείνες που θεραπεύονται αποτελεσματικά, εφόσον υπάρξει έγκαιρη διάγνωση. Το πρόγραμμα «Η Μόδα Πολεμά τον Καρκίνο του Στήθους» είναι μια διεθνής πρωτοβουλία με πολύ σημαντικά αποτελέσματα και στη χώρα μας. Η Δημοτική Αρχή Ηρακλείου στηρίζει με κάθε τρόπο την πρωτοβουλία αυτή και καλούμε όλους τους δημότες να συμμετέχουν και να βοηθήσουν, γιατί η ανθρώπινη ζωή αποτελεί μια υψηλή αξία που πρέπει όλοι να υπηρετούμε.

Πάννης Κουράκης
Δήμαρχος Ηρακλείου

Ο καρκίνος του μαστού έχει εξελιχθεί πλέον σε παγκόσμια επιδημία. Η νόσος «σκοτώνει» κάθε χρόνο 400.000 γυναίκες σε όλο τον κόσμο, ενώ εκτιμάται ότι 8 - 9% των γυναικών θα αναπτύξουν κάποια στιγμή στη ζωή τους καρκίνο του μαστού. Τα τελευταία όμως χρόνια οι γυναίκες που έρχονται αντιμέτωπες με τη νόσο έχουν πολλούς λόγους να είναι αισιόδοξες, καθώς όταν ο καρκίνος του μαστού διαγνωστεί εγκαίρως μπορεί να αντιμετωπιστεί. Κατ' αρχάς, η αυτοψηλάφηση και στη συνέχεια ο τακτικός έλεγχος με μαστογραφίες παραμένει η καλύτερη «προληπτική» θεραπεία και μπορεί να αποδειχθεί κυριολεκτικά σωτήρια.



Στην Α' Παθολογική-Ογκολογική Κλινική του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου του Ηρακλείου, είμαστε περήφανοι που επανδρώνουμε το Περίπτερο Ψηλάφησης του «Στόχου» και έτσι στηρίζουμε ενεργά την προσπάθεια να φτάσει η γνώση και η δράση για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού κοντά στις γυναίκες της Κρήτης.

Καθηγητής Βασίλειος Γεωργούλιας
Διευθυντής Α' Παθολογικής-Ογκολογικής Κλινικής ΠΑ.Γ.Ν.Η



SUMMER COLLECTION 08

Αγοράζοντας τα προϊόντα με το σήμα του «Στόχου», στηρίζετε τις προσπάθειες της εκστρατείας «Η Μόδα Πολεμά τον Καρκίνο του Στήθους».

Τα προϊόντα του «Στόχου» πωλούνται στα καταστήματα • Βαμβουκάκη Καλοκαιρινού 1 • Αμφίσεια Λεωφ. 62 Μαρτύρων 23 • Oxette Δαιδάλου 16 • Μαυρουδής Δαιδάλου 30-32.

Ο Καρκίνος του Στήθους σε αφορά!

Η διεθνής εκστρατεία «Η Μόδα Πολεμά τον Καρκίνο του Στήθους» δραστηριοποιείται στην Ελλάδα από το 2001. Σκοπός μας είναι να ενημερώνουμε τις γυναίκες για την πρόληψη κατά του Καρκίνου του Στήθους. Παράλληλα, από την πώληση των προϊόντων με το σήμα του «Στόχου», χρηματοδοτούμε ένα Κέντρο Πρόληψης στην Αθήνα που παρέχει δωρεάν μαστογραφίες στις γυναίκες που το επισκέπτονται. Το 2007, εξετάστηκαν εκεί περισσότερες από 7.5000 γυναίκες.

Όσο τα έσοδά μας αυξάνονται, τόσο μεγαλώνει και το έργο μας. Σκοπός μας είναι τα επόμενα χρόνια να έχουμε κάνει 2 ακόμα Κέντρα Πρόληψης στην περιφέρεια.

Φορώντας ή δωρίζοντας τα προϊόντα με το σήμα του «Στόχου», συνεισφέρετε οικονομικά στο έργο μας.

Όλοι εμείς που δουλεύουμε για την εκστρατεία, ευχαριστούμε θερμά το Δήμαρχο Ηρακλείου, κ. Κουράκη που μας βοήθησε στην υλοποίηση του προγράμματος και τον Καθηγητή, κ. Γεωργούλια που θα ηγηθεί της ομάδας των γιατρών που θα εργασθούν αφιλοκερδώς για να ενημερώσουν τις γυναίκες που θα το επισκεφτούν.

Μαριλένα Στρατοπούλου
εκπρόσωπος εκστρατείας
«Η Μόδα Πολεμά τον Καρκίνο του Στήθους»

Το Περίπτερο Ψηλάφησης θα βρίσκεται στο ξενοδοχείο Capsis Astoria



Οι ώρες λειτουργίας του Περιπέτρου θα είναι οι παρακάτω:

Τρίτη 13 Μαΐου	10:30 - 12:30 & 18:00 - 20:00
Τετάρτη 14 Μαΐου	10:30 - 13:30
Πέμπτη 15 Μαΐου	10:30 - 12:30 & 18:00 - 20:00
Παρασκευή 16 Μαΐου	10:30 - 12:30 & 18:00 - 20:00
Σάββατο 17 Μαΐου	10:30 - 13:30



ELITE
Η ELITE συμμετέχει ενεργά στην εκστρατεία «Η Μόδα Πολεμά τον Καρκίνο του Στήθους» σχεδιάζοντας μια συλλογή υποδημάτων με «Στόχο». Μέρος των κερδών από την πώληση κάθε ζευγαριού υποδημάτων, διατίθεται για την οικονομική ενίσχυση της εκστρατείας. Η συλλογή υποδημάτων του «Στόχου» διατίθεται στο κατάστημα Bata στο εμπορικό κέντρο TALOS.

Τα κέρδη από τις πωλήσεις των προϊόντων της εκστρατείας «Η Μόδα Πολεμά τον Καρκίνο του Στήθους» χρηματοδοτούν το «Σπίτι του Στόχου», που λειτουργεί με την επιστημονική ευθύνη του Γενικού Ογκολογικού Νοσοκομείου Κηφισιάς «Οι Άγιοι Ανάργυροι».



Την επιμέλεια υλοποίησης του Προγράμματος έχει ο Σύλλογος Φίλων Γ.Ο.Ν. Άγιοι Ανάργυροι.