



# Κύστες μαστού

Πληροφορίες για γυναίκες που έχουν διαγνωστεί με κύστη μαστού

Ο γιατρός σας βρήκε ότι έχετε μια κύστη στο μαστό σας.

Οι κύστες είναι φυσαλίδες γεμάτες με υγρό, παρόμοιες με φουσκάλες, στον μαστικό ιστό. Οι περισσότερες κύστες αναπτύσσονται πολύ γρήγορα και μετά παραμένουν στο ίδιο μέγεθος. Ένας μικρός αριθμός συρρικνώνεται ή συνεχίζει να μεγαλώνει. Οι κύστες συχνά είναι πολύ μικρές για να γίνουν αισθητές στην ψηλάφηση. Όμως, στο υπερηχογράφημα εμφανίζονται ως ένα στρογγυλό διαυγές σχήμα με ευδιάκριτο περίγραμμα. Μεγαλύτερες κύστες μπορούν να γίνουν αισθητές στον μαστικό ιστό. Μπορεί να είναι στερεάς ή μαλακής σύστασης. Συχνά οι γυναίκες έχουν πάνω από μία κύστη την κάθε φορά.

Οι κύστες δεν είναι βλαβερές ή επικίνδυνες, αλλά μερικές φορές είναι ενοχλητικές ή επώδυνες. Συχνά οι γυναίκες βρίσκουν ότι η κύστη (ή κύστες) γίνεται πιο ευαίσθητη ή πιο διογκωμένη τις μέρες πριν την περίοδο τους. Η πίεση πάνω στις κύστες μπορεί επίσης να τις κάνει πιο ευαίσθητες.

Οι ερευνητές δεν γνωρίζουν την αιτία για τις κύστες. Γνωρίζουμε ότι είναι πολύ συνηθισμένες και μπορεί να επηρεάσουν γυναίκες κάθε ηλικίας. Οι κύστες είναι ειδικά συνηθισμένες σε γυναίκες ηλικίας 45 και 50 ετών. Συχνά παρουσιάζονται με την εμμηνόπαυση, όταν οι ορμόνες μιας γυναίκας αλλάζουν με γρήγορο ρυθμό, και φεύγουν όταν τελειώσει η εμμηνόπαυση.

Γυναίκες που κάνουν Θεραπεία Αντικατάστασης Ορμονών (Hormone Replacement Therapy - HRT) παρουσιάζουν συχνά κύστες.

## Κύστες και καρκίνος

Για πολλές γυναίκες, η μεγαλύτερή τους ανησυχία για μια κύστη είναι ότι, η κύστη είναι ή θα καταλήξει να γίνει καρκίνος.

### Οι κύστες δεν είναι καρκίνοι.

Δεν έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να γίνουν καρκινογόνες απ' ό,τι οποιοδήποτε άλλο μέρος του μαστού.

Δεν υπάρχουν αποδεικτικά στοιχεία ότι οι κύστες προκαλούν καρκίνο.

Αν υπάρχει καρκίνος στο ίδιο μέρος με την κύστη αυτό είναι σύμπτωση.

Αν μια κύστη είναι αρκετά μεγάλη ώστε να γίνεται αισθητή στην ψηλάφηση, ο γιατρός συνήθως συστήνει να κάνει αναρρόφηση της κύστης χρησιμοποιώντας μια βελόνα. Παρόλο που οι κύστες δεν είναι επικίνδυνες, η αναρρόφηση τους απομακρύνει τον όγκο και συχνά βοηθά τις γυναίκες να σταματήσουν να ανησυχούν. Οι γιατροί συνήθως δεν κάνουν αναρρόφηση κυστών που φαίνονται στο υπερηχογράφημα, αλλά είναι πολύ μικρές για να γίνουν αισθητές στην ψηλάφηση.

Για να την αναρρόφηση της κύστης, ο γιατρός χρησιμοποιεί μια βελόνα για να αφαιρέσει το υγρό. Αυτή η διαδικασία λέγεται Αναρρόφηση με Λεπτή Βελόνα (Fine Needle Aspiration - FNA). Η βελόνα είναι λεπτότερη από τη βελόνα που χρησιμοποιείται για να παίρνουν αίμα. Η διαδικασία FNA μπορεί να είναι ενοχλητική αλλά συνήθως είναι ανώδυνη. Οι γυναίκες που έχουν αισθανθεί κάποιον πόνο, λένε ότι περνάει γρήγορα.

Το υγρό της κύστης μπορεί να είναι διαυγές ή χρωματιστό (για παράδειγμα κίτρινο, πράσινο, πορτοκαλί ή μαύρο). Αυτό το υγρό είναι φυσιολογικό και δεν χρειάζεται να σταλεί για ανάλυση.

Οι κύστες μπορούν να αναρροφηθούν αμέσως στο ιατρείο. Αυτό διαρκεί μόλις λίγα λεπτά. Ο γιατρός μπορεί να σας ζητήσει να ξαναέρθετε για εξέταση σε περίπου δύο μήνες.

## Διάγνωση και αντιμετώπιση μιας κύστης

Η κλινική εξέταση και το υπερηχογράφημα συνήθως παρέχουν αρκετές πληροφορίες στο γιατρό για να κάνει μια διάγνωση κύστης.

# Τι γίνεται μετά; συναισθήματα

Οι κύστες που έχουν αναρροφηθεί συρρικνώνονται και εξαφανίζονται. Συνήθως δεν χρειάζεται να γίνει τίποτα άλλο.

Πολλές γυναίκες έχουν κύστες που ξαναεμφανίζονται. Αυτές οι κύστες μπορεί να ξαναγεμίσουν με υγρό ή μπορεί να είναι καινούριες κύστες. **Οι επαναλαμβανόμενες κύστες δεν είναι επικίνδυνες.**

Αντιμετωπίζονται με τον ίδιο τρόπο όπως και η πρώτη κύστη.

Αν κάνατε αναρρόφηση μιας κύστης και ο όγκος ξαναγεμίσει σε 24 ώρες, θα πρέπει να κλείσετε ραντεβού για να ξαναδείτε το γιατρό.

**Η κύστη σας δεν αυξάνει καθόλου τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού.** Θα πρέπει να ακολουθήσετε τις συστάσεις για διαγνωστικές εξετάσεις καρκίνου του μαστού για γυναίκες της ηλικίας σας και οικογενειακού σας ιστορικού.

Όλες οι γυναίκες πρέπει να προσέχουν τις οποιεσδήποτε αλλοιώσεις (αλλαγές) στο μαστό τους που νομίζουν ότι δεν είναι φυσιολογικές. Αν έχετε κάποια αλλοίωση στο μαστό σας που είναι διαφορετική απ' τις συνήθειες ορμονικές αλλαγές σας, θα πρέπει να ζητήσετε να την εξετάσει ο οικογενειακός σας γιατρός.

Οι περισσότερες γυναίκες ανησυχούν αν έχουν μια ασυνήθιστη αλλαγή στο μαστό. Μπορεί να τους προκαλέσει πολλά και διάφορα συναισθήματα και ανησυχίες. Ο φόβος του καρκίνου είναι κατανοητός. Είναι επίσης συνηθισμένο να αισθάνεστε υπερένταση για τις εξετάσεις και να τις βρίσκετε σωματικά ενοχλητικές.

Τις περισσότερες φορές, οι γυναίκες αισθάνονται ανακούφιση που γνωρίζουν ότι η αλλοίωση στο μαστό τους προκλήθηκε από μια συνηθισμένη πάθηση που δεν είναι επιβλαβής ή επικίνδυνη. Μερικές φορές όμως, οι γυναίκες συνεχίζουν να ανησυχούν ότι θα πάθουν καρκίνο. Μερικές επίσης βρίσκουν ότι η αλλαγή στο μαστό τους επηρεάζει τον τρόπο που βλέπουν τον εαυτό τους, την σεξουαλικότητα ή τις σχέσεις τους.

Αν η αλλοίωση στο μαστό σας είχε μια αρνητική επίδραση στη ζωή σας, μπορεί να σας βοηθήσει αν μοιραστείτε τα συναισθήματά σας με στοργικά μέλη της οικογένειάς σας ή φίλες σας. Μπορείτε επίσης να πάρετε πληροφορίες ή συμβουλές απ' τον οικογενειακό σας γιατρό ή Νοσοκόμα Υγείας Γυναικών στο κέντρο κοινοτικής υγείας της περιοχής σας. Είστε ευπρόσδεκτη να μιλήσετε με μια ειδικό ή Νοσοκόμα Φροντίδας Μαστού σε μια Κλινική Μαστού αν νομίζετε ότι αυτό θα σας βοηθούσε να ησυχάσετε.

## ΕΣΕΙΣ ΚΑΙ Ο ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ ΣΑΣ ΓΙΑΤΡΟΣ

**Αν πρόσφατα είδατε μια ειδικό γιατρό σε Κλινική Μαστού, θα ήταν καλό να επισκεφθείτε μετά τον οικογενειακό σας γιατρό. Μ' αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να βεβαιωθείτε ότι θα καταλάβετε πλήρως τις οποιεσδήποτε πληροφορίες, εξετάσεις ή διάγνωση που σας έδωσε η ειδικός.**

**Είναι επίσης μια καλή ευκαιρία να μιλήσετε γι' αυτά που σκέφτεστε και αισθάνεστε σχετικά με την αλλοίωση στο μαστό σας ή τη διάγνωση.**

**Ο οικογενειακός σας γιατρός μπορεί επίσης να σας βοηθήσει αν θέλετε μια δεύτερη γνώμη σχετικά με την αλλοίωση στο μαστό σας.**

**Αν δεν έχετε έναν τακτικό οικογενειακό γιατρό, ρωτήστε φίλες, την οικογένειά σας ή το κέντρο κοινοτικής υγείας της περιοχής σας για μερικές υποδείξεις.**

**Είναι καλό να έχετε έναν τακτικό οικογενειακό γιατρό που γνωρίζετε και εμπιστεύεστε.**

*Αυτά τα ενημερωτικά φυλλάδια έχουν γραφτεί για γυναίκες που έχουν εξεταστεί από ειδικό μαστού. Πρόθεση αυτών των πληροφοριών δεν είναι η αντικατάσταση των συμβουλών ενός αναγνωρισμένου γιατρού.*