

Υγεία / Διατροφή

Στήθος: Ενδείξεις που σας ανησυχούν αλλά δεν είναι καρκίνος



Οποιαδήποτε ενόχληση, αλλαγή ή σύμπτωμα στο στήθος μια γυναίκας, αποτελεί πηγή φόβου και ανησυχίας, καθώς το μυαλό πηγαίνει πάντα στο χειρότερο σενάριο.

Πριν πανικοβληθείτε, λάβετε υπ' όψιν ότι 8 στα 10 «ψηλαφητά» ογκίδια στο μαστό είναι καλοήθη και περίπου 1 στις 5 γυναίκες εμφανίζει καλοήθη πάθηση του μαστού κάποια στιγμή στη διάρκεια της ζωής της.

Δείτε τρία από τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα στο μαστό που όμως δεν είναι καρκίνος:

Πόνος στο στήθος: Ο πόνος στο στήθος ή μαστωδυνία συνδέεται τις περισσότερες φορές με ορμονικές αλλαγές. Εμφανίζεται συνήθως πριν από την περίοδο και συνοδεύεται από πρήξιμο του μαστού. Είναι συνηθισμένο σύμπτωμα σε γυναίκες 20-40 ετών, αλλά μπορεί να εμφανιστεί και σε γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας, όταν υποβάλλονται σε θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης. Ο πόνος στο στήθος μπορεί να προέρχεται επίσης από το θώρακα, τον ώμο ή τον αυχένα (π.χ. αυχενικό σύνδρομο).

Ινοαδενώματα: Είναι συμπαγή ογκίδια και αποτελούν τον πιο κοινό όγκο στις νεαρές ηλικίες (μεταξύ 20-30 ετών). Μπορεί να είναι τελείως ανώδυνα ή να έχουν πόνο. Είναι πιθανό να μεγαλώσουν, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Τα ινοαδενώματα οφείλονται σε ανισορροπία των θηλυκών ορμονών, δηλαδή των οιστρογόνων και της προγεστερόνης. Η αντιμετώπισή τους εξαρτάται από το μέγεθός τους, το πού βρίσκονται, τον αριθμό τους, την ηλικία σας και το αν έχετε αποκτήσει παιδιά ή όχι. Η χειρουργική αντιμετώπιση είναι απλή και μπορεί να γίνει με τοπική ή γενική αναισθησία, ανάλογα με το σημείο που βρίσκεται το ογκίδιο. 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.

Κύστεις στο στήθος: Μοιάζουν με μαλακές σακούλες με νερό και οφείλονται στην τοπική συλλογή υγρού, που προέρχεται από φυσιολογικές εκκρίσεις. Σε ποσοστό 10% οι κύστεις επανεμφανίζονται. Δημιουργούνται εξαιτίας ορμονικών διαταραχών, γι' αυτό είναι συχνότερες σε γυναίκες μεταξύ 30-50 ετών. Μετά την εμμηνόπαυση συνήθως εξαφανίζονται. Τις περισσότερες φορές εξαφανίζονται μόνες τους. Αν όμως είναι μεγάλες ή επώδυνες, το υγρό μπορεί να αφαιρεθεί με παρακέντηση, διαδικασία που είναι ανώδυνη. Με την αφαίρεση του υγρού, η κύστη και ο πόνος εξαφανίζονται, ενώ ένα δείγμα στέλνεται για κυτταρολογική εξέταση.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Άρη στον Τοξότη και θα έχετε αρκετή εύνοια στα σχέδιά σας ενώ η Αφροδίτη θα βρίσκεται ανάδρομη στον Αιγόκερω σε σύνοδο με τον Πλούτωνα και θα ασχοληθείτε αρκετά με τα επαγγελματικά σας. Την πρωτοχρονιά το τρίγωνο Ήλιου-Ουρανού θα σας φέρει ξαφνικές ευκαιρίες, όμορφες στιγμές με φίλους, ξαφνικές προτάσεις ενώ και η Νέα Σελήνη στις 02.01 ίσως να φέρει νέα ξεκινήματα στην καριέρα σας και ευκαιρίες. Ο Ερμής θα περάσει επίσης την ίδια ημέρα στον Υδροχόο και θα ευνοήσει την επικοινωνία σας και την κοινωνικότητά σας.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη να βρίσκεται στον Τοξότη και θα σας απασχολήσουν οικονομικά θέματα και οφειλές ενώ η Αφροδίτη ανάδρομη σε σύνοδο με τον Πλούτωνα ίσως σας φέρει επανασυνδέσεις με πρόσωπα ίσως και από μακριά. Την 1η του μήνα μαζί με τη Νέα Σελήνη επίσης σε τρίγωνο με τον Ουρανό θα σας φέρει ξαφνικές ευκαιρίες και ξαφνικές προτάσεις. Ωστόσο ο Ερμής την ίδια ημέρα ο Ερμής θα περάσει στον Υδροχόο και τον οίκο της καριέρας σας και ίσως να είστε πιο νευρικοί για οικονομικά θέματα.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη να βρίσκεται στο ζώδιο του Τοξότη και τον οίκο των σχέσεων και των συνεργασιών σας που μπορεί να σας φέρει κάποιες εντάσεις. Την Πρωτοχρονιά το τρίγωνο Ήλιου-Ουρανού θα σας φέρει εύνοια σε οικονομικά ζητήματα ενώ η Νέα Σελήνη στις 02.01 επίσης σε τρίγωνο με τον Ουρανό ίσως να σας φέρει μια νέα πηγή εσόδων που ίσως σας δώσει ασφάλεια.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη στον Τοξότη και τον 6ο σας οίκο και θα έχετε αρκετό τρέξιμο στην εργασία σας και την καριέρα σας ενώ η Αφροδίτη ανάδρομη σε σύνοδο με τον Πλούτωνα ίσως να σας φέρει επαφές με πρόσωπα της οικογένειάς σας αλλά και συνεργάτες που θα πρέπει να επανεξετάσετε τις σχέσεις σας ή να έχετε κάποιες εντάσεις. Η σύνοδος Ερμή -ανάδρομης Αφροδίτης θα φέρει αρκετές συζητήσεις και συναντήσεις ενώ το τρίγωνο Ήλιου-Ουρανού στις 01.01 αλλά και η Νέα Σελήνη στον Αιγόκερω σε τρίγωνο με τον Ουρανό στις 02.01 θα σας φέρει ξαφνικές ευκαιρίες, συναντήσεις με φιλικά σας πρόσωπα αλλά και νέες γνωριμίες. Την ίδια ημέρα ο Ερμής θα περάσει στον Υδροχόο και ίσως να κάνετε κάποιες επαφές για να ρυθμίσετε οικονομικά θέματα.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη στον Τοξότη και θα έχετε εύνοια στις συνθήκες της καθημερινότητάς σας και ευκαιρίες να διασκεδάσετε και να περάσετε όμορφα. Το τρίγωνο του Ήλιου με τον Ουρανό την 1η του μήνα και η Νέα Σελήνη σε τρίγωνο με τον Ουρανό στις 02.01 ίσως σας δώσει μια ξαφνική επαγγελματική ευκαιρία ενώ ο Ερμής που θα περάσει στον Υδροχόο την ίδια ημέρα ίσως να σας ωθήσει να κάνετε συζητήσεις για οικονομικά θέματα με άτομα που είστε συνδεδεμένοι επαγγελματικά και συναισθηματικά.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη στον Τοξότη που θα σας δώσει κάποια ένταση και κούραση αλλά και εντάσεις με το περιβάλλον σας. Την 01.01 το τρίγωνο Ήλιου-Ουρανού αλλά και στις 02.01 η Νέα Σελήνη στον Αιγόκερω σε τρίγωνο με τον Ουρανό θα σας δώσει μια ξαφνική ευκαιρία ή επιτυχία ενώ ο Ερμής που θα περάσει στον Υδροχόο και τον 6ο σας οίκο την ίδια ημέρα θα σας δώσει την ανάγκη να ασχοληθείτε με επαφές στην εργασία σας ώστε να καταφέρετε κάποιους στόχους σας.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη να βρίσκεται στον Τοξότη και τον 3ο σας οίκο και ίσως έχετε θετικές συναντήσεις και επικοινωνία με συνεργάτες και το περιβάλλον σας ενώ ο κυβερνήτης σας Αφροδίτη ανάδρομη στον 4ο σας οίκο σε σύνοδο με τον Πλούτωνα θα σας απασχολήσει με οικογενειακά θέματα. Την Πρωτοχρονιά ωστόσο κάποιοι από εσάς θα βρείτε λύσεις σε θέματα οικογενειακά με το τρίγωνο Ήλιου -Ουρανού ενώ στις 02.01 με τη Νέα Σελήνη στον Αιγόκερω σε τρίγωνο με τον Ουρανό θα φέρει κάποια ξαφνική ευκαιρία για την οικογένειά σας που ωστόσο ίσως να σας προβληματίσει.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Από την αρχή της εβδομάδας θα ασχοληθείτε αρκετά με θέματα οικονομικά αφού ο Άρης θα βρίσκεται στον Τοξότη και τον 2ο σας οίκο ενώ και με τον Ήλιο στον Αιγόκερω ίσως να έχετε συζητήσεις και επαφές για επαγγελματικά θέματα. Επίσης η σύνοδος του Ερμή με την ανάδρομη Αφροδίτη μπορεί να φέρει επαφές για οικονομικές προτάσεις που θα πρέπει να επανεξετάσετε ωστόσο ίσως να δείτε και φιλικά σας πρόσωπα που είχατε αρκετό καιρό να δείτε.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη να βρίσκεται στο ζώδιό σας που θα σας δώσει περισσότερη ενέργεια και αυτοχόη. Το τρίγωνο Ήλιου-Ουρανού την 1η του μήνα και η Νέα Σελήνη στον Αιγόκερω στις 02.01 σε τρίγωνο με τον Ουρανό θα σας δώσει μια ξαφνική ευκαιρία για κάποια νέα εργασία ή θα έχετε ξαφνικά έσοδα από την εργασία σας που θα σας ικανοποιήσουν. Την ίδια ημέρα ο Ερμής θα περάσει στον Υδροχόο και ίσως να ασχοληθείτε με γραφειοκρατικά θέματα και την κοινωνικότητα σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με κάποια εσωτερική ένταση για εσάς αφού ο Άρης στον Τοξότη και τον 12ο σας οίκο ίσως να σας έχει δημιουργήσει και να έχετε ανάγκη να απομονωθείτε ενώ η Αφροδίτη ανάδρομη σε σύνοδο με τον Πλούτωνα θα σας απασχολήσει με θέματα οικονομικά και ερωτικά. Ενώ οι δύο πρώτες μέρες του χρόνου με το τρίγωνο Ήλιου-Ουρανού αλλά και η Νέα Σελήνη στο ζώδιό σας σε τρίγωνο με τον Ουρανό θα φέρει για εσάς μια σημαντική ευκαιρία ή μια σημαντική γνωριμία που θα σας βοηθήσει να πραγματοποιήσετε κάποιους στόχους σας. Ο Ερμής την ίδια ημέρα θα περάσει στον Υδροχόο και θα ασχοληθείτε με τα οικονομικά σας μέσα στην καθημερινότητα.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Από την αρχή της εβδομάδας ο Άρης θα βρίσκεται στον Τοξότη και τον 11ο σας οίκο και θα έχετε επαφές με φίλους και το κοντινό σας περιβάλλον. Η πρωτοχρονιά με το τρίγωνο Ήλιου-Ουρανού αλλά και η Νέα Σελήνη σε τρίγωνο με τον Ουρανό θα σας βοηθήσει με μια ξαφνική λύση που θα προκύψει να τακτοποιήσετε θέματα οικογενειακά. Ο Ερμής στον Υδροχόο θα σας βάλλει στη διαδικασία να επικοινωνήσετε για τους στόχους σας.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με αρκετό τρέξιμο μέσα στον επαγγελματικό σας χώρο με τον Άρη να βρίσκεται στον Τοξότη ενώ η Αφροδίτη ανάδρομη σε σύνοδο με τον Πλούτωνα μπορεί να σας φέρει άτομα από το παρελθόν και το φιλικό σας περιβάλλον που είχατε αρκετό καιρό να συναντήσετε. Την Πρωτοχρονιά αλλά και η Νέα Σελήνη που θα πραγματοποιηθεί στις 02.01 στον Αιγόκερω σε τρίγωνο με τον Ουρανό θα σας δώσει ευκαιρίες και ίσως νέα επαγγελματικά ανοίγματα. Ο Ερμής θα περάσει στον Υδροχόο και ίσως να πρέπει να προσέχετε σχόλια πίσω από την πλάτη σας.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

6	9	2	1	7	4	8	3	5
3	5	8	9	6	2	7	1	4
4	1	4	3	8	5	9	2	6
2	6	9	4	7	1	5	8	3
8	3	5	2	9	6	7	1	4
7	1	4	7	3	5	9	6	2
9	2	6	7	1	4	8	5	3
5	8	3	1	4	7	9	6	2
1	4	7	9	6	2	5	8	3

Ευκόλο

9	6	4	2	5	3	8	1	7
8	1	7	9	6	4	2	5	3
4	6	9	7	1	8	3	5	2
7	9	6	4	2	5	3	8	1
3	8	1	7	9	6	4	2	5
4	2	5	3	8	1	7	9	6
5	3	8	1	7	9	6	4	2
6	4	2	5	3	8	1	7	9
1	7	9	6	4	2	5	3	8

Δυσκόλο

A	B	O	K	A	A	V	A	V	A	L	V	A	L	A	A
I	A	P	A	P	T	P	O	P	T	P	O	P	T	P	O
P	Z	Z	Z	O	I	O	P	A	P	I	P	A	P	I	P
Y	O	Z	Z	K	V	T	A	V	T	A	K	I	A	K	I
Z	P	O	M	O	V	T	A	N	T	A	P	A	N	T	A
A	V	A	M	A	V	A	V	A	M	A	V	A	M	A	V
A	V	A	T	A	V	A	M	A	K	A	M	A	V	A	T
I	N	A	T	A	I	T	A	I	T	A	I	T	A	I	T
E	A	E	P	E	A	P	E	A	P	E	A	P	E	A	P
P	Φ	Z	Z	O	P	A	P	I	P	A	P	I	P	A	P
E	Z	Z	A	P	O	K	P	A	P	O	K	P	A	P	O
I	A	V	A	K	A	V	A	K	A	V	A	K	A	V	A