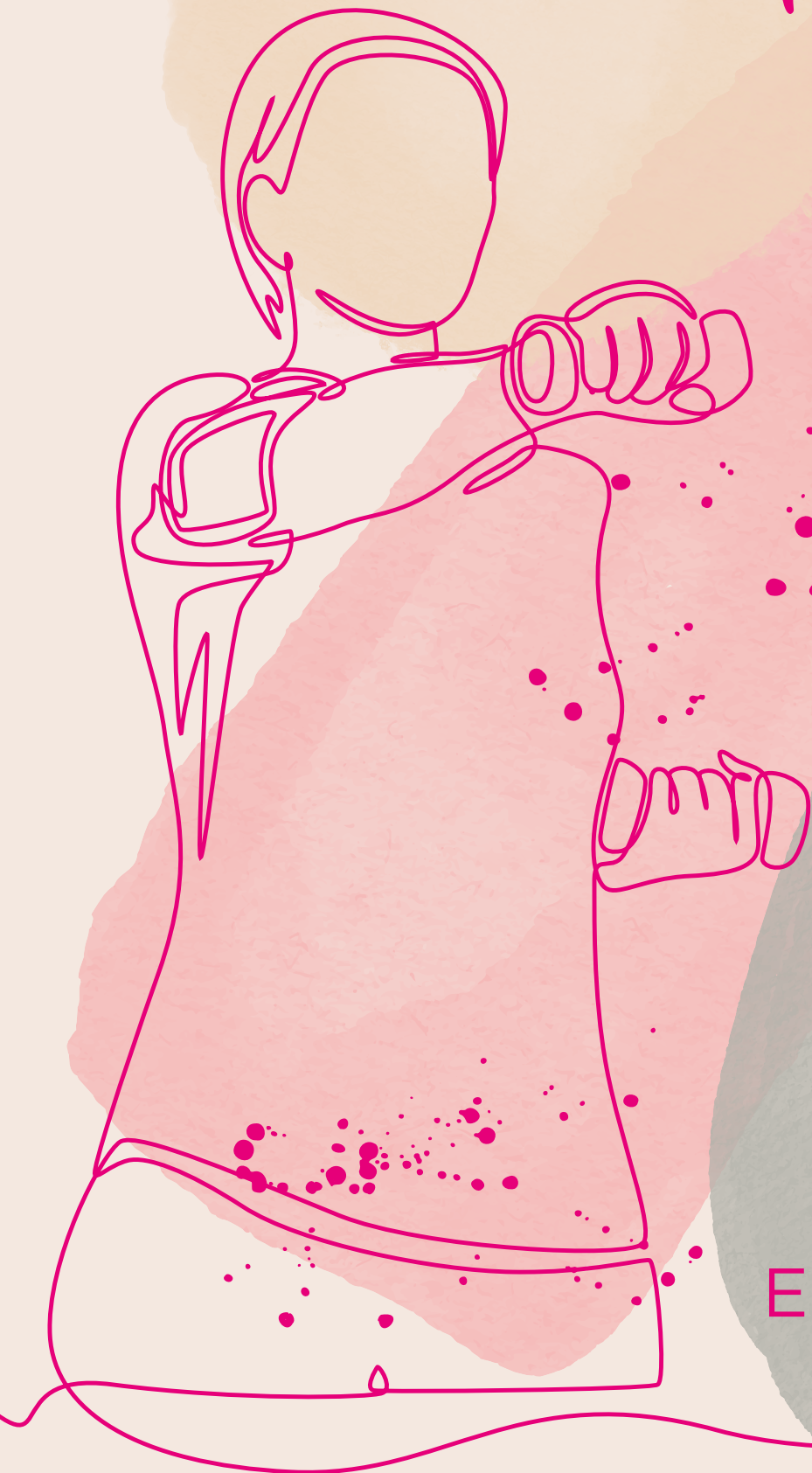


# Η σωματική άσκηση στα άτομα με καρκίνο του μαστού

10


Είσαι γυναίκα.  
Είσαι δύναμη!



# Πίνακας ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Μπορώ να ασκώμαι τώρα που έχω διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού;	03
Ποια είναι τα οφέλη της σωματικής άσκησης για τα άτομα με καρκίνο του μαστού;	04
Τι είδους σωματική άσκηση μπορώ να κάνω;	06
Πόσο πρέπει να ασκώμαι;	08
Πώς να διατηρήσω το κίνητρό μου;	09





## Μπορώ να ασκώμαι τώρα που έχω διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού;

Η σωματική δραστηριότητα συνιστάται όλους τους ασθενείς με καρκίνο, σε οποιοδήποτε στάδιο της θεραπείας τους. Οι ακριβείς συστάσεις αναφορικά με το πόση σωματική δραστηριότητα επιτρέπεται και τα είδη σωματικής δραστηριότητας που είναι καταλληλότερα για εσάς εξαρτώνται από τη συνολική υγεία σας, την ηλικία σας, τον τύπο καρκίνου που έχετε και τον τύπο θεραπείας που λαμβάνετε.<sup>1,2</sup>

Πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα, καλό θα ήταν να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, καθώς μπορεί να σας δώσει πληροφορίες σχετικά με τις επιλογές άσκησης που είναι κατάλληλες για εσάς και να σας πει ποια είδη άσκησης πρέπει να αποφύγετε. Εάν δεν ήσασταν ποτέ σωματικά δραστήριοι, μπορείτε να ξεκινήσετε τώρα. Εάν είστε πολύ δραστήριο άτομο και έχετε ήδη μια ρουτίνα σωματικής άσκησης, ίσως να είστε σε θέση να τη διατηρήσετε ή μπορεί να χρειαστεί να μειώσετε την ένταση ή τη συχνότητα της άσκησης.

### Βιβλιογραφία

1. Misiag W, et al. Physical Activity and Cancer Care-A Review. *Cancers (Basel)*. 2022;14(17):4154.
2. Cancer.net. Healthy Living. Exercise during cancer treatment. <https://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/exercise-during-cancer-treatment>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.



# Ποια είναι τα οφέλη της σωματικής άσκησης για ασθενείς με καρκίνο του μαστού;

Η σωματική άσκηση βελτιώνει τη συνολική υγεία σας, ενώ μπορεί επίσης να έχει συγκεκριμένες ευεργετικές επιδράσεις στα άτομα με καρκίνο.<sup>1-5</sup>

Η σωματική άσκηση στα άτομα με καρκίνο μπορεί:

- ✘ Να μειώσει τον κίνδυνο επανεμφάνισης καρκίνου και θανάτου από καρκίνο και άλλες παθολογικές καταστάσεις.<sup>1,3,4</sup>
- ✘ Να μειώσει τον αντίκτυπο των ανεπιθύμητων ενεργειών που προκαλεί η θεραπεία για τον καρκίνο.<sup>1,2,4</sup>
- ✘ Να σας κάνει να αισθάνεστε λιγότερη κούραση και περισσότερη ενέργεια.<sup>1-4</sup>
- ✘ Να έχει θετική επίδραση στην ψυχική υγεία σας, μειώνοντας το άγχος και κατάθλιψη.<sup>1-4</sup>
- ✘ Να βελτιώσει τον ύπνο σας.<sup>2,4</sup>

- ✘ Να μειώσει τις πιθανότητές σας να αναπτύξετε άλλες παθήσεις όπως καρδιαγγειακή νόσο ή διαβήτη. Εάν έχετε ήδη κάποια από αυτές τις παθήσεις, η άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να τις διαχειριστείτε.<sup>1,2</sup>
- ✘ Να δυναμώσει τα οστά σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τις γυναίκες που λαμβάνουν θεραπεία για ορμονοθετικό καρκίνο του μαστού.<sup>2,4,5</sup>
- ✘ Να αποτρέψει το λεμφοίδημα ή να βελτιώσει την κατάστασή του, εάν έχει ήδη εμφανιστεί.<sup>3,4</sup>
- ✘ Να αυξήσει τη σωματική σας δύναμη με αποτέλεσμα να είστε λιγότερο επιρρεπείς στις πτώσεις και περισσότερο αυτόνομοι σαν άνθρωποι.<sup>2,4</sup>

Σε μια μελέτη σε 1.340 γυναίκες με πρώιμο καρκίνο του μαστού υψηλού κινδύνου διαπιστώθηκε ότι τα άτομα που ήταν σωματικά δραστήρια, τόσο πριν όσο και μετά τη διάγνωση του καρκίνου του μαστού, είχαν μικρότερες πιθανότητες επανεμφάνισης του καρκίνου τους ή θανάτου.<sup>6</sup>



Γυναίκες που ήταν σωματικά δραστήριες\* πριν και μετά τη διάγνωση καρκίνου του μαστού

Μικρότερες πιθανότητες επανεμφάνισης του καρκίνου

55%

Μικρότερες πιθανότητες θανάτου από οποιαδήποτε αιτία (όχι μόνο από τον καρκίνο του μαστού)

68%



Γυναίκες που ήταν σωματικά δραστήριες\* μόνο μετά τη διάγνωση καρκίνου του μαστού

Μικρότερες πιθανότητες επανεμφάνισης του καρκίνου

46%

Μικρότερες πιθανότητες θανάτου από οποιαδήποτε αιτία (όχι μόνο από τον καρκίνο του μαστού)

43%

Συγκριτικά με γυναίκες που δεν ήταν σωματικά δραστήριες.  
\*Συμπλήρωναν 150 λεπτά σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης την εβδομάδα.

**Βιβλιογραφία:**  
1. Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. 2. Cancer.net. Hair Loss or Alopecia. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/hair-loss-or-alopecia>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. 3. Cancer.org. Hair Loss. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/hair-skin-nails/hair-loss.html>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

**Βιβλιογραφία:**  
1. Misiag W, et al. Physical Activity and Cancer Care-A Review. *Cancers* (Basel). 2022;14(17):4154. 2. Singh B, Toohy K. The effect of exercise for improving bone health in cancer survivors - A systematic review and meta-analysis. *J Sci Med Sport*. 2022;25(1):31-40. 3. Cancer.net. Healthy Living. Exercise during cancer treatment. <https://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/exercise-during-cancer-treatment>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. 4. Cancer Research UK. About Cancer. Exercise guidelines for cancer patients. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. 5. Breastcancer.org. Exercise. <https://www.breastcancer.org/managing-life/exercise>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. 6. Cannioto RA, et al. Physical Activity Before, During, and After Chemotherapy for High-Risk Breast Cancer: Relationships With Survival. *J Natl Cancer Inst*. 2021;113(1):54-63.



# Τι είδους σωματική άσκηση μπορώ να κάνω;

Ανάλογα με την έντασή της, η σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι:<sup>1,2</sup>

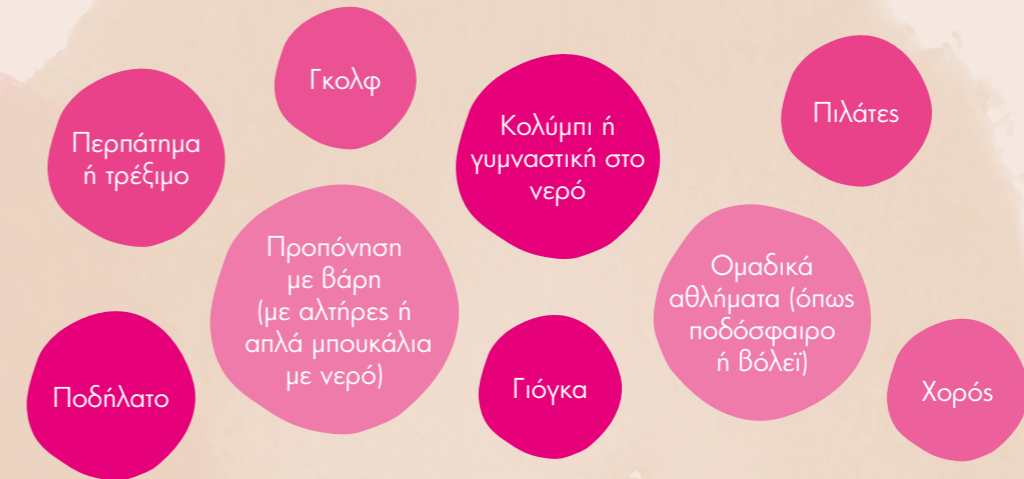
- ✘ **Ήπια:** Η ήπια σωματική δραστηριότητα δεν σας κάνει να ιδρώνετε ή να αναπνέετε πιο γρήγορα, αλλά σας κρατάει σε κίνηση. Παραδείγματα ήπιας σωματικής δραστηριότητας είναι το αργό περπάτημα, οι διατάξεις ή το μαγείρεμα.
- ✘ **Μέτριας έντασης:** Η σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης θα σας κάνει να ζεσταθείτε και να αναπνέετε πιο γρήγορα, αλλά θα εξακολουθείτε να μπορείτε να μιλάτε με κάποιο άλλο άτομο ενώ κινείστε. Παραδείγματα σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης είναι το γρήγορο περπάτημα, το ποδήλατο ή το κούρεμα του γκαζόν.
- ✘ **Έντονη:** Η έντονη σωματική δραστηριότητα μπορεί να κάνει την καρδιά σας να χτυπά γρηγορότερα και να σας κάνει να ιδρώσετε και να λαχανιάσετε, με αποτέλεσμα να είναι δύσκολη η συνομιλία με άλλα άτομα ενώ ασκείστε. Παραδείγματα έντονης σωματικής δραστηριότητας είναι το τρέξιμο, το σκονιάκι ή το ποδόσφαιρο.



Υπάρχουν διάφορα είδη σωματικής δραστηριότητας:<sup>1,3,4</sup>

- ✘ **Αερόβια:** Αυτό το είδος άσκησης σας κάνει να αναπνέετε πιο γρήγορα και βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων σας. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στη μείωση του αισθήματος της κόπωσης. Παραδείγματα αερόβιας άσκησης είναι το περπάτημα και το τρέξιμο.
- ✘ **Προπόνηση ενδυνάμωσης ή προπόνηση με αντιστάσεις:** Αυτό το είδος άσκησης εστιάζει στην αύξηση της δύναμης και του μεγέθους των μυών σας. Παραδείγματα προπόνησης ενδυνάμωσης είναι η προπόνηση με βάρη και η γιόγκα.
- ✘ **Προπόνηση ισορροπίας:** Αυτό το είδος άσκησης βοηθά στην αποφυγή των πτώσεων και στη διαχείριση της απώλειας της ισορροπίας που μπορεί να αντιμετωπίσετε εάν έχετε πραγματοποιήσει επέμβαση αφαίρεσης ολόκληρου του μαστού σας ή εάν μουδιάζουν τα άκρα σας. Παραδείγματα ασκήσεων ισορροπίας είναι η ισορροπία στο ένα πόδι ή το περπάτημα σε τεντωμένο σχοινί.
- ✘ **Προπόνηση διατάξεων ή ευλυγισίας:** Αυτό το είδος άσκησης μπορεί να βελτιώσει την ευλυγισία σας, να βοηθήσει στην αποκατάσταση των μυών σας μετά από άλλα είδη σωματικής άσκησης και να αυξήσει τη συνολική ευκινησία σας. Παραδείγματα ασκήσεων ευλυγισίας είναι το τάι τσι και το πιλάτες.

Υπάρχουν πολλά και διάφορα είδη σωματικής δραστηριότητας που μπορείτε να δοκιμάσετε. Δεν χρειάζεται να επιλέξετε ένα συγκεκριμένο. Μπορείτε να τα εναλλάσσετε, για να μη βαρεθείτε. Μπορεί επίσης να χρειαστεί να δοκιμάσετε διαφορετικά είδη άσκησης μέχρι να βρείτε αυτό που σας αρέσει περισσότερο. Παραδείγματα διαφορετικών ειδών σωματικής άσκησης είναι τα εξής:



Σε κάποιες συγκεκριμένες καταστάσεις, μπορεί να μην είστε σε θέση για ιδιαίτερη σωματική δραστηριότητα.<sup>1,5</sup>

- ✘ Εάν ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί στα οστά σας, μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες κατάγματος. Ωστόσο, ενδεχομένως να μπορείτε ακόμη να κάνετε ορισμένες ήπιες ασκήσεις με προσοχή (όπως κολύμπι ή γιόγκα).
- ✘ Εάν το ανοσοποιητικό σας σύστημα δεν λειτουργεί σωστά λόγω της θεραπείας για τον καρκίνο, μπορεί να διατρέχετε αυξημένο κίνδυνο λοίμωξης και μπορεί να μην είναι καλή ιδέα να επισκεφτείτε το γυμναστήριο ή μια δημόσια πισίνα. Ωστόσο, εξακολουθείτε να μπορείτε να γυμναστείτε στο σπίτι.

- ✘ Εάν έχετε αναιμία (χαμηλό αριθμό ερυθρών αιμοσφαιρίων) μπορεί να σας είναι εξαιρετικά δύσκολο ή/και επικίνδυνο να γυμναστείτε. Θα το κάνετε αφού αυξηθεί ο αιματοκρίτης σε ασφαλή όρια για το καρδιαγγειακό σας σύστημα.
- ✘ Εάν αισθάνεστε μούδιασμα στα άκρα σας, μπορεί να διατρέχετε αυξημένο κίνδυνο πτώσης.
- ✘ Μετά από χειρουργική επέμβαση για τον καρκίνο σας μπορεί να χρειαστεί να περιορίσετε την ποσότητα ή/και την ένταση της άσκησης μέχρι το σώμα σας να ανακάμψει.
- ✘ Εάν αισθάνεστε έντονη δύσπνοια ή/και πόνο ή σφίξιμο στο στήθος, σταματήστε αμέσως την άσκηση και μιλήστε με τον γιατρό σας.

**Μιλήστε με τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα σωματικής άσκησης. Κάντε ερωτήσεις σχετικά με τα είδη σωματικής δραστηριότητας που μπορείτε να δοκιμάσετε.**

#### Βιβλιογραφία:

**1.** Cancer Research UK. About Cancer. Exercise guidelines for cancer patients. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. **2.** University of San Francisco. What is Light, Moderate and Vigorous Physical Activity? <https://mysf.usfca.edu/hps/jumpstart-your-wellness-challenges/light-moderate-vigorous>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. **3.** Cancer.net. Healthy Living. Exercise during cancer treatment. <https://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/exercise-during-cancer-treatment>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. **4.** Breastcancer.org. Types of Exercise. <https://www.breastcancer.org/managing-life/exercise/types>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. **5.** Breastcancer.org. Exercise. <https://www.breastcancer.org/managing-life/exercise>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.



# Πόσο πρέπει να ασκούμαι;

Οι κατευθυντήριες οδηγίες για τους υγιείς ενήλικες συνιστούν τουλάχιστον 150 λεπτά (δύομισι ώρες) σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης ανά εβδομάδα.<sup>1-3</sup>

Το Αμερικανικό Κολέγιο Αθλητικής Ιατρικής (American College of Sports Medicine) προτείνει ειδικές κατευθυντήριες οδηγίες για τα άτομα με καρκίνο:<sup>4</sup>

- ✳ Αερόβια άσκηση μέτριας έντασης τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, για τουλάχιστον 30 λεπτά, επαναλαμβανόμενη για τουλάχιστον 8 έως 12 εβδομάδες (περίπου 2 έως 3 μήνες).
- ✳ Προπόνηση ενδυνάμωσης/με αντιστάσεις τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, που περιλαμβάνει τουλάχιστον δύο σετ με 8 έως 15 επαναλήψεις κάθε φορά.

Ωστόσο κάθε σώμα και κάθε πορεία καρκίνου είναι διαφορετικά και είναι απόλυτα κατανοητό εάν δεν μπορείτε να ασκηθείτε όσο συνιστούν οι παραπάνω ενδεικτικές κατευθυντήριες οδηγίες. Για αυτό και η συμβουλή του γιατρού σας σχετικά με το θέμα αυτό είναι πολύ σημαντική. Οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα θα σας κάνει καλό, ανεξάρτητα από το τι κάνετε και πόσο το κάνετε.

Η καθημερινή σας άσκηση δεν χρειάζεται να γίνεται μονομιάς: μπορείτε να τη χωρίσετε σε σύντομες συνεδρίες των 10 ή 15 λεπτών μέσα στην ημέρα. Το πόσο μπορείτε να ασκηθείτε σε μία ημέρα θα εξαρτηθεί από τα επίπεδα ενέργειάς σας και από το πώς αισθάνεστε τη δεδομένη στιγμή: μην απογοητευτείτε εάν μία ημέρα δεν ασκηθείτε όσο θέλετε.

Μπορείτε επίσης να αυξήσετε αργά και σταδιακά τη σωματική σας δραστηριότητα, ειδικά εάν δεν ήσασταν ιδιαίτερα δραστήριοι πριν από τη διάγνωση. Όταν ξεκινάτε με αργούς ρυθμούς είναι λιγότερο πιθανό να το παρακάνετε στα αρχικά στάδια. Να θυμάστε ότι είναι σημαντικό να ακούτε το σώμα σας και να συμβουλευέστε τον γιατρό σας για να λαμβάνετε εξατομικευμένες συστάσεις ανάλογα με την κατάστασή σας.

## Βιβλιογραφία:

1. National Health Service. Physical activity guidelines for adults aged 19 to 64. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-guidelines/physical-activity-guidelines-for-adults-aged-19-to-64/>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. 2. Health.gov. Physical activity guidelines. [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf). Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. 3. Cancer Research UK. About Cancer. Exercise guidelines for cancer patients. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. 4. Campbell KL, et al. Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable. Med Sci Sports Exerc. 2019;51(11):2375-2390.

# Πώς να διατηρήσω το κίνητρό μου;

- ✳ **Κάντε κάτι διασκεδαστικό:** Προτιμήστε δραστηριότητες που σας ψυχαγωγούν, όπως τον χορό αντί για το περπάτημα ή το ποδήλατο.
- ✳ **Κοινωνικοποιηθείτε:** Το να πάτε έναν περίπατο με έναν φίλο μπορεί να σας είναι ευκολότερο από το να πάτε μόνοι σας. Μια ομαδική σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να έχει αποτέλεσμα, καθώς ο ένας θα παρακινεί τον άλλο.
- ✳ **Μείνετε δραστήριοι ακόμη και όταν αισθάνεστε κουρασμένοι:** Η άσκηση κάνει το σώμα σας να απελευθερώνει ενδορφίνες, οι οποίες είναι ορμόνες που βελτιώνουν τη διάθεση. Εάν αισθάνεστε ψυχολογικά πεσμένοι, η σωματική δραστηριότητα μπορεί να σας βοηθήσει να αναπερώσετε το πητικό σας.
- ✳ **Κάθε προσπάθεια μετράει:** Μην υπολογίζετε μόνο τον χρόνο που αφιερώνετε στην αερόβια άσκηση. Μπορείτε επίσης να παραμείνετε δραστήριοι κάνοντας απλά καθημερινά πράγματα. Οι δουλειές του σπιτιού και η κππουρική λογίζονται επίσης ως σωματική δραστηριότητα, όπως και το να κατεβαίνετε από το λεωφορείο ή το μετρό μία ή δύο στάσεις νωρίτερα και να περπατάτε μέχρι τον προορισμό σας.

- ✳ **Αλλάζετε δραστηριότητες:** Μην μένετε προσκολλημένοι σε ένα είδος σωματικής δραστηριότητας. Κάνετε διάφορες δραστηριότητες για να μη βαρεθείτε με την ίδια κάθε μέρα.
- ✳ **Προγραμματίστε:** Συμπεριλάβετε χρόνο για σωματική άσκηση στο ημερολόγιό σας και υπολογίστε τον στις καθημερινές σας δραστηριότητες. Αυτό θα βελτιώσει την υγεία και την ευεξία σας, γι' αυτό θα πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα.
- ✳ **Θέστε βραχυπρόθεσμους στόχους:** Η τακτική σωματική άσκηση θα σας πάει πιο μακριά και θα σας κάνει πιο δυνατούς μέρα με την ημέρα. Αποφασίστε πόσο μακριά θέλετε να φτάσετε σήμερα και μην ξεχνάτε να γιορτάζετε τις νίκες σας.
- ✳ **Μη συγκρίνετε τον εαυτό σας με άλλα άτομα:** Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός και πετυχαίνει τους στόχους του με τον δικό του ρυθμό.
- ✳ **Να είστε επιεικείς με τον εαυτό σας:** Μην σας πάρει από κάτω εάν χρειαστεί να κάνετε ένα διάλειμμα. Απλά ξαναμπείτε σε πρόγραμμα όσο πιο σύντομα μπορείτε.

## Διαβάστε επίσης:

• Breastcancer.org. Exercise. <https://www.breastcancer.org/managing-life/exercise>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.  
• Breast Cancer Network Australia. Exercise and Breast Cancer. [https://www.bcna.org.au/media/2129/bcna\\_exercise\\_and\\_breast\\_cancer\\_booklet\\_0.pdf](https://www.bcna.org.au/media/2129/bcna_exercise_and_breast_cancer_booklet_0.pdf). Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

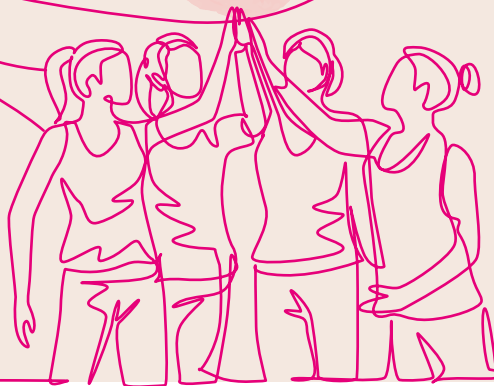


# Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

Υπάρχουν διαθέσιμα έντυπα για τα ακόλουθα θέματα:

- Έντυπο 01. Εισαγωγή στον καρκίνο του μαστού
- Έντυπο 02. Πρώιμος καρκίνος του μαστού
- Έντυπο 03. Η φροντίδα ενός ατόμου με καρκίνο
- Έντυπο 04. Ο καρκίνος του μαστού στους άνδρες
- Έντυπο 05. Γονιμότητα και καρκίνος
- Έντυπο 06. Διατροφικές οδηγίες
- Έντυπο 07. Κατανόηση της χημειοθεραπείας
- Έντυπο 08. Απώλεια μαλλιών κατά τη διάρκεια της αντικαρκινικής θεραπείας
- Έντυπο 09. Προθέσεις μαστού και αποκατάσταση μαστού
- Έντυπο 10. Η σωματική άσκηση στα άτομα που ζουν με καρκίνο

Πού μπορώ να βρω  
υποστήριξη;



**ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ**  
Ηπείρου 11, Αθήνα 10433  
210 41 80 006

**ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ Ν. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**  
Παύλου Μελά 38, Θεσσαλονίκη 54622  
3ος όροφος  
2310 28 51 81

**ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ**  
Γούναρη 37, Πάτρα 26221  
4ος όροφος  
2610 22 22 74

*"Το κείμενο επιμελήθηκε ο Δρ  
Ιωάννης Γκιουλμπασάνης, MD,  
PhD, Παθολόγος - Ογκολόγος,  
Επιστημονικός Συνεργάτης  
Κλινικής "Θεσσαλία" - Λάρισα"*

Το υλικό αυτό έχει ενημερωτικό και όχι προωθητικό χαρακτήρα