

MIT TEHETÜNK AZ EMLŐDAGANAT KORAI FELISMERÉSÉÉRT?

- Végezze az emlő önvizsgálatát havi rendszerességgel, aminek segítségével könnyebben észrevehető a szokatlan változások a mellekben. Az időben történő felismerés nagymértékben növeli a kezelés sikerességét.
- Ha elváltozást észlel, keresse fel háziorvosát, és menjen el az általa javasolt szakrendelésre.
- 45 és 65 éves kora között kétfévente vegyen részt mammográfiás szűrővizsgálaton.
- Figyeljen az egészséges életmódra, és kerülje a dohányzást.
- Ha a családban előfordult emlőrák vagy egyéb daganatos megbetegedés, különösen a BRCA1 és BRCA2 gének mutációi esetén, fontos az orvosi tanácsadás és a genetikai szűrés.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:

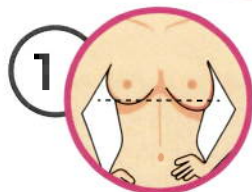

www.egeszsegvonal.gov.hu


[@nngyk.hivatalos](https://www.facebook.com/nngyk.hivatalos)

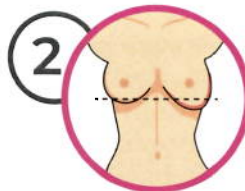

[@nngyk.hivatalos](https://www.instagram.com/nngyk.hivatalos)



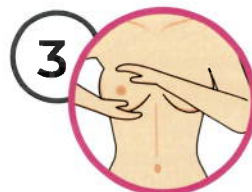
* SZÁNJON MAGÁRA 5 PERCET HAVONTA



1. Álljon szemben a tükörrel, leeresztett karral és vállal! Figyelje meg a mell alakját (bőrelváltozás, elszíneződés, duzzanat, bimbók behúzódása)!



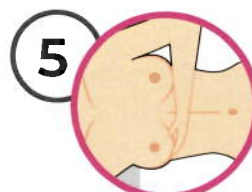
2. A megfigyelést ismételje meg úgy, hogy mindkét karját a feje fölé emeli!



3. Tapintsa át melleit úgy, hogy egyiket majd a másikat a két tenyere közé veszi, majd tenyereit vízszintes irányban elcsúsztatva mozgassa!



4. Jobb keze összezárt ujjjaival enyhe nyomással, körkörös mozdulattal tapintsa át egyik, majd másik mellét!



5. Kényelmesen hanyatt fekve, egyik keze a feje alá, egy kispárnát pedig a váll alá helyezve ugyancsak körkörös mozdulattal tapintsa át az egyik, majd a pozíció megcserélésével a másik mellét!



6. Ujjai hegyével tapintsa át mindkét hónalját!



7. Karját a teste mellé helyezve ismételje meg a hónalj tapintását mindkét oldalon!



8. Enyhén nyomja meg a mellbimbóját, hogy ürül-e belőle váladék?

ÚTMUTATÓ AZ EMLŐ ÖNVIZSGÁLATÁHOZ



NNGYK
NEMZETI NÁPRGÉSZESÉGÜGYI
ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT

AZ EMLŐDAGANAT FELISMERÉSE

Magyarországon a 45-65 éves korosztályba tartozó nők a betegség szempontjából leginkább veszélyeztetett személyek, ezért ők két évente meghívást kapnak a mammográfiás szűrésre, mivel ez a korai emlőrák felismerésének leghatékonyabb módszere.

Az emlőrák korai felismerése kulcsfontosságú a sikeres kezeléshez. A legfontosabb felismerési módszerek:

1. **Önvizsgálat:** Havonta végezzen emlő önvizsgálatot, hogy észlelje a változásokat, mint például csomók, fájdalom, bőrelváltozások vagy a mellbimbó váladékozása.
2. **Mammográfia:** A 45-65 éves nők számára két évente ajánlott mammográfiás szűrés, amely segít a rejtett elváltozások észlelésében.
3. **Orvosi vizsgálat:** Bármilyen gyanús változás esetén haladéktalanul forduljon orvoshoz! A korai diagnózis javítja a gyógyulás esélyeit.

HOGYAN VÉGEZZÜK AZ ÖNVIZSGÁLATOT?

Az önvizsgálatot ajánlott havonta elvégezni, lehetőleg ugyanabban az időpontban, például a menstruációs ciklus utolsó napjaiban, amikor az emlőszövet kevésbé érzékeny. Ha már menopauza után van, válasszon egy állandó időpontot a hónapban.

1. Álljon egyenesen a tükör elé, és figyelmesen nézze meg a melleit. Keresse a formabeli és méretbeli változásokat.
2. Feküdjön le, és helyezzen egy párnát vagy törülközőt a háta alá, hogy a mellek könnyen hozzáférhetőek legyenek. Három ujjal (mutató-, közép- és gyűrűsujj) végezzen finom, körkörös mozdulatokat.
3. Álló helyzetben végezzen el egy újabb tapintásos vizsgálatot, miközben a karját kicsit emelje oldalra vagy a feje fölé. A vizsgálatot az emlő egész területére kiterjedően végezze el. *

MILYEN ELVÁLTOZÁSOKRA FIGYELJÜNK ODA?

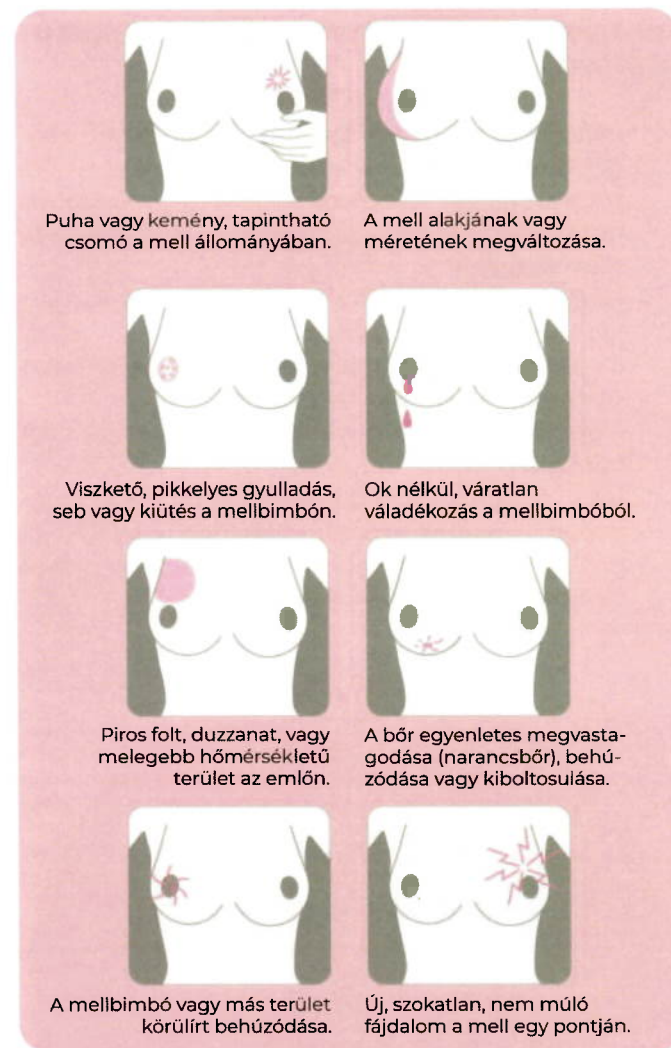
Fontos, hogy minden hónapban figyelmesen ellenőrizze a melleit, és minden olyan változást vegyen észre, amely eltér az előző állapottól. Az alábbiakra érdemes odafigyelni:

1. **Csomók vagy keményedések:** Bárhol észlelt csomók, dudorok vagy keményedések az emlőszövetben, amelyek nem tűnnek el idővel, gyanúra adhatnak okot.
2. **Bőrelváltozások:** A bőrön megjelenő pirosodás, pikkelyesedés, hámlás, narancshéjhoz hasonló textúra (egyenlőtlen, gödrös felület), horpadás, vagy gyűrődés figyelmeztető jelek lehetnek.
3. **Mellbimbó változása:** A mellbimbó körüli bármilyen eltérés, például behúzódás, fájdalom, viszkető, hámló kiütés, esetleg seb a mellbimbón, vagy váladékozás (különösen, ha a váladék véres), figyelmeztető jelek lehetnek.
4. **Duzzanat vagy aszimmetria:** Ha az egyik mell megnagyobbodik vagy különböző módon megváltozik (pl. duzzanat, nyomásérzékenység), érdemes orvosi vizsgálatra menni.
5. **Fájdalom:** Az emlőben érzett fájdalom vagy érzékenység, amely nem a menstruációs ciklussal kapcsolatos, szintén indokolhat orvosi vizsgálatot.



MIKOR KELL ORVOSI SEGÍTSÉGET KÉRNI?

Az emlő önvizsgálata nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot, de segíthet a változások korai észlelésében. Ha a vizsgálat során bármilyen eltérést tapasztal, mindenképp keresse fel háziorvosát!



Az emlő önvizsgálatát a páciens önállóan, otthon bármikor elvégezheti. Az önvizsgálat célja, hogy a személy megismerje emlőjének normál tapintási és formabeli jellemzőit, így lehetővé válik az esetleges eltérések időben történő felismerése és nyomon követése.

Az emlő önvizsgálata fontos eszköz lehet az emlőrák korai felismerésében. Rendszeres elvégzésével és a normál állapot megismerésével könnyebben észlelhetők az esetleges elváltozások.