

Miért szükséges a havonkénti mellvizsgálat:

Mivel a korán felismert es megfelelően kezelt mellrák nagy valószínűséggel gyógyítható, a szakszerű önvizsgálat megtanulása megmentheti életét.

Mikor szükséges végrehajtani a mellvizsgálatot:

Kövesse a fent leírt eljárást havonta egyszer, körülbelül egy héttel a menstruációs periódus kezdete után, amikor a mell már rendszerint nem duzzadt. A menopauza után célszerű minden hónap első napjára időzíteni az ellenőrzést. Hiszterektomiát követően kérje orvosa tanácsát.

A megbetegedés esélyét növelő rizikófaktorok:

- Kor. A mellrákos megbetegedések 75%-a 50 év fölött fordul elő.
- Közeli családtagok (anya, testvér) hasonló megbetegedése.
- Az egyik mell rákja növeli a másik mell rákos megbetegedésének esélyét.
- A menopauza késői eljöttte.
- A menstruáció korai megkezdődése (12 éves kor előtt).
- Az első gyerek megszületésének késői időpontja (30 éves kor után).
- Túlsúlyosság.

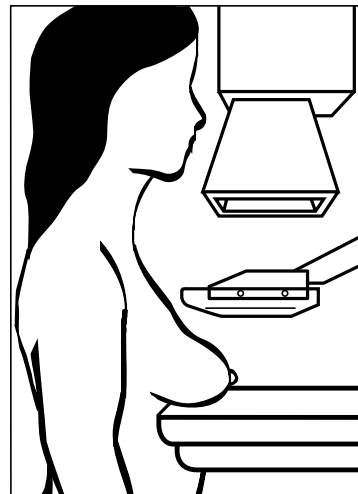
Mit tegyen, ha elváltozást észlel a mell vizsgálata során:

Fontos, hogy amint lehetséges, kérdezze meg háziorvosa véleményét. Nem kell megijedni, a duzzanatok, elváltozások jó része nem rákot jelent.

Miért szükséges részt venni szűrővizsgálaton:

A szűrővizsgálat, egy alacsony sugárdózissal járó röntgenfelvétel a mellkasról, segít a szabad kézzel még nem kitapintható, éppen csak kezdődő rák felismerésében. Ez a legcélravezetőbb módja a mellrák elleni harcnak. 40 éves kortól kezdődően vegyünk részt évente szűrővizsgálatokon.

Szűrővizsgálat



Original text by:

Niccu Tafarrodi, Ph.D.
Donald Whipple Fox

Edited by:

Katherine Levin
Multicultural Committee Volunteer
Rosemary Park
University of Minnesota, Professor

Illustrations by:

Nickdokht Torkzadeh

Hungarian
Breast Self-Examination

Hogyan vizsgálja meg mellét a mellrák felismerése érdekében



Az alábbi egyszerű, három lépésből álló eljárás megmentheti az Ön életét, hiszen a mellrák, ha időben felismerik, gyógyítható.

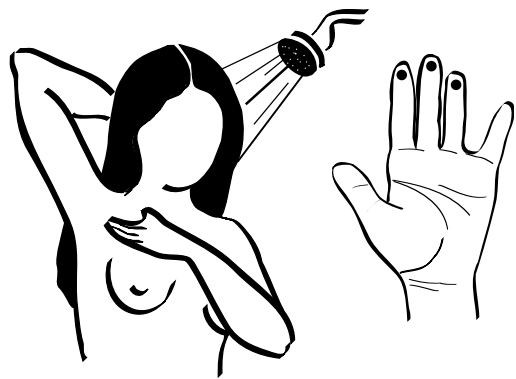
This booklet was created
in partnership with the
American Cancer Society.
1-800-ACS-2345
www.cancer.org



Breast Self-Examination
B . S . E .
© 2013 C.C.H.
Hungarian_b04-11



1 Zuhanyzás közben:



Mivel a nedves bőrön könnyedén siklik a kéz, legegyszerűbb a mellvizsgálatot fürdés vagy zuhanyzás közben végrehajtani. Kiegyenesített, összeházt ujjakkal, a bőrre középerős nyomást gyakorolva tapogassa végig a mell minden részét.

Használja a jobb kezét a bal mellhez, a bal kezét a jobbhoz.

Az esetleges duzzanatok, csomók, megvastagodások nem szabad, hogy elkerüljék a figyelmét.

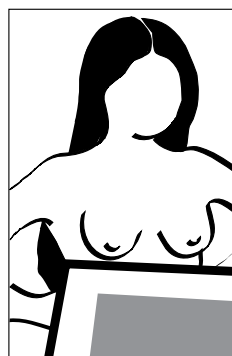
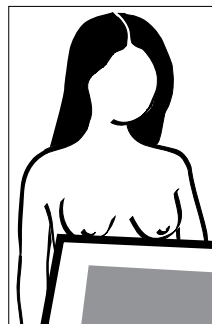
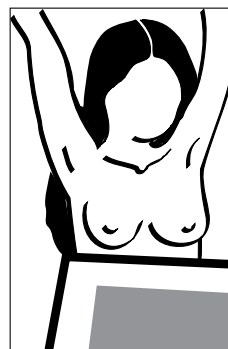
2 Tükör előtt:

Először testhez közel tartott, leeresztett kézzel vegye szemügyre a melleket. Figyeljen fel a mell alakjában beállt változásokra, bőrszíne-zódésekre és a mellbimbó elváltozásaira.

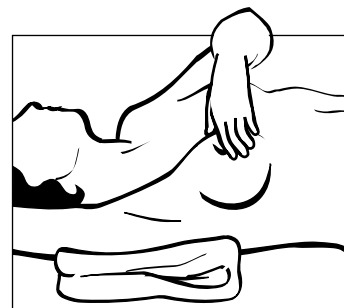
Ismételje meg ugyanezt kezét magasra tartva.

Ezután tegye csipőre a kezét és lefelé enyhe nyomást gyakorolva nyújtóztassa meg a mellkas izmait.

Közben figyeljen az elváltozásokra.



3 Ágyon fekve:



Tegyen egy párnát vagy összehajtott törölközőt a jobb válla alá a jobb mell vizsgálatához. Helyezze a jobb kezét a feje alá – ezáltal a mell szövetei egyenletesen szétterülnek a mellkasán.

Használja a jobb kezét a bal mellhez, a bal kezét a jobbhoz.

A jobb és a bal mell általában nem teljesen egyforma, csak nagyon kevés nőnél.

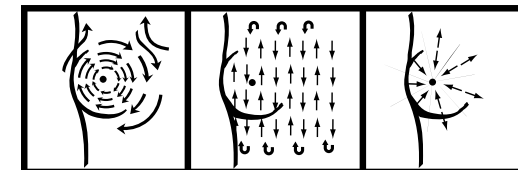
A rendszeres önvizsgálat megtanítja arra, hogy mi a normális az Ön számára, és önbizalmat ad, hogy sikerüljön észrevenni a jövőbeni elváltozásokat.

A bal kéz három középső ujját használva körkörös mozdulatokkal tapogassa végig a mellét.



Vizsgálja meg tüzetesen a mell környékét, beleértve a mellcsontot, vállcsontot és a hónaljait is.

Az alábbi ábra három, az orvosok által javasolt és a nők körében közkedvelt vizsgálati módszert mutat be: a körkörös, hosszanti és a sugaras mellvizsgálati eljárást.



Használja az Ön számára legkényelmesebb módszert.

Végezetül szorítsa a mellbimbót a hüvelykujj és a mutatóujj közé. Mindennemű folyás, semlegesnek tűnő vagy véres, esetén azonnal értesítse házi orvosát.

A jobb mellel végezve ismétlje meg a fenti mozdulatsort a bal mellel is. Hasonlítsa össze a két mellel tapasztaltakat.