



ISMERJE MEG SAJÁT EMLŐIT!

Havi néhány perc, amely segíthet észrevenni a változásokat.

Az emlők rendszeres önvizsgálata segít abban, hogy megismerje, mi a megszokott az Ön esetében, és könnyebben felismerje az új, szokatlan elváltozásokat.

Az önvizsgálat nem helyettesíti az életkornak, egyéni kockázatnak és orvosi javaslatnak megfelelő szűrővizsgálatokat.

1. NÉZZE MEG!

Álljon tükör elé, először leengedett, majd felemelt karokkal.

Figyelje meg, tapasztal-e új vagy szokatlan változást:

- az emlő alakjában vagy méretében,
- a bőr felszínén,
- a mellbimbó helyzetében,
- a bőr behúzódásában vagy gödröcskében,
- tartós bőrpírban, duzzanatban vagy hámlásban.

2. TAPINTSA ÁT!

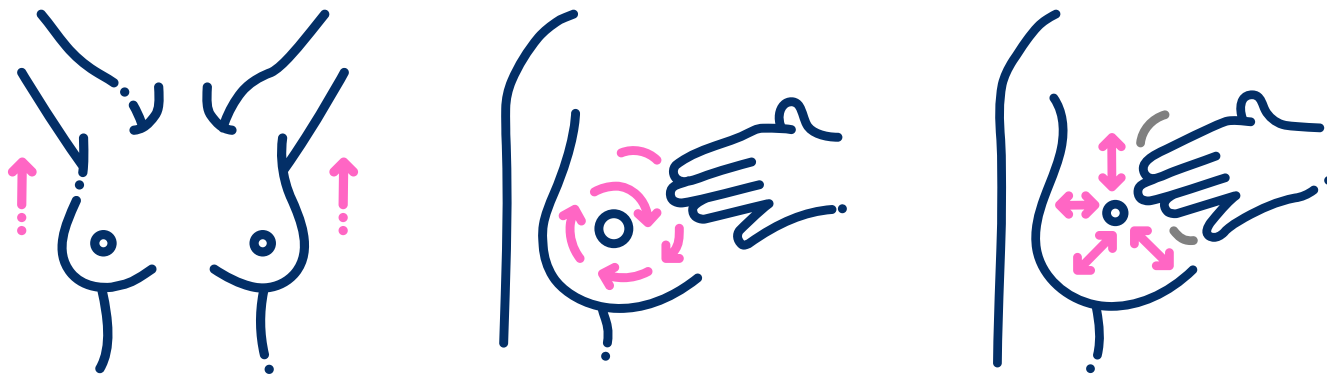
Ujjbegyeivel, körkörös vagy függőleges mozdulatokkal tapintsa át az egész emlőt.

Haladjon rendszeresen, hogy egyetlen terület se maradjon ki.

Ne feledkezzen meg:

- a mell teljes területéről,
- a mellbimbó környékéről,
- a hónalj területéről,
- valamint a kulcscsont alatti régióról.

A tapintást enyhe, majd közepes és erősebb nyomással is elvégezheti.



3. FIGYELJE AZ VÁLTOZÁSOKAT!

Forduljon orvoshoz, ha például:

- új csomót vagy keményebb területet tapint,
- az emlő alakja vagy mérete újonnan megváltozik,
- behúzódást észlel a bőrön vagy a mellbimbón,
- spontán, szokatlan mellbimbóváladékozást tapasztal,
- tartós bőrpír, duzzanat vagy hámlás jelentkezik,
- a mellbimbó újonnan befelé fordul.

Fontos: nem minden elváltozás jelent rosszindulatú betegséget. A szokatlan változásokat azonban érdemes orvossal megbeszélni.

MIKOR ÉRDEMES ELVÉGEZNI?

Menstruáló nőknek

Az önvizsgálatot célszerű a menstruációt követő napokban elvégezni, amikor az emlők általában kevésbé érzékenyek és feszültek.

Menopauza után

Válasszon egy könnyen megjegyezhető napot minden hónapban, és tegye az önvizsgálatot a rendszeres rutin részévé.

NE KERESSEN GÖRCSÖSEN „CSOMÓT”!

Az emlők természetes szerkezete egyénenként eltérő lehet. Az önvizsgálat célja elsősorban az, hogy **megismerje a saját emlőit, és észrevegye az új, szokatlan változásokat.**

Ha valami szokatlant észlel, **ne halogassa az orvosi vizsgálatot.**

AZ ÖNVIZSGÁLAT NEM HELYETTESÍTI A SZŰRÉST!

Az emlő egészségének megőrzésében az önvizsgálat mellett az életkornak és egyéni kockázatnak megfelelő szűrő- és diagnosztikai vizsgálatoknak is fontos szerepük van.

Mit jelent az, hogy „életkornak megfelelő”?

Az emlőrák kialakulásának kockázata az életkor előrehaladtával növekszik. Magyarországon a panaszmentes, átlagos kockázatú nők számára a szervezett emlőszűrés 45–65 éves kor között, kétfévente mammográfiával történik. Ha meghívót kap, érdemes részt venni a szűrésen.

Fontos: ha két szűrővizsgálat között új vagy szokatlan elváltozást észlel, ne várja meg a következő szűrést, hanem forduljon orvoshoz.

Mit jelent az, hogy „egyéni kockázat”?

Vannak olyan tényezők, amelyek miatt valakinek az átlagosnál magasabb lehet az emlőrák kialakulásának kockázata. Ilyen lehet például:

- ha közeli hozzátartozójánál – különösen édesanyjánál vagy testvérénél – emlőrák fordult elő,
- ha a családban több emlő- vagy petefészekrákos megbetegedés is előfordult,
- ha ismert öröklött géneltérés, például BRCA1 vagy BRCA2 génmutáció áll fenn,
- ha korábban már volt emlődaganata vagy bizonyos emlőelváltozása,
- ha korábban fiatal életkorban a mellkast érintő sugárkezelésben részesült,
- illetve bizonyos esetekben a nagyobb emlősűrűség is magasabb kockázattal járhat.

Miért fontos ezt tudni?

Fokozott kockázat esetén nem feltétlenül ugyanaz a vizsgálati rend megfelelő, mint átlagos kockázat esetén. Ilyenkor az orvos az életkort, a családi és személyes előzményeket, valamint az egyéb kockázati tényezőket figyelembe véve határozza meg, milyen vizsgálat és milyen gyakorisággal indokolt.

Ha nem tudja, hogy Ön melyik kockázati csoportba tartozik, érdemes ezt orvosával megbeszélnie.

MIT ÉRDEMES FELJEGYEZNI?

Dátum:

Észlelt új vagy szokatlan elváltozást?	Igen ☐	Nem ☐
Ha igen:	Mit? _____	Hol? _____
Ha van egyéb tünet, nevezze meg! (Pl.: fájdalom, duzzanat)	_____	_____

HA VÁLTOZÁST ÉSZLEL, NE VÁRJON!

Új vagy szokatlan elváltozás esetén ne várja meg a következő esedékes szűrővizsgálatot. **Kérjen orvosi vizsgálatot, akkor is, ha a panasz nem fájdalmas.**

Ha nem tudja, hogy az életkora, családi előzményei és egyéni kockázata alapján milyen emlővizsgálat javasolt Önnek, kérjen személyre szabott orvosi tanácsot.

www.davincimaganklinika.hu

info@davinciklinika.hu

+3672/512-050