



A hónalj mélyedésénél kezdjen, és haladjon lefele az emlő irányában.

Összezárt ujjai egész alsó felületét használja a tapintáshoz, ne csak az ujjbegyeket. Ujjait körkörösén mozgatva egy spirál mellett haladjon! Gyengén, de határozottan, tapintson ki bármilyen csomót vagy tömörítet. Először jó nagy körben vizsgálja meg az emlőt. Vigyázzon, hogy ne hagyjon ki egyetlen területet sem.

MIRE KELL FIGYELNI?

A környező szövetektől elütő tapintatú, vagy el nem múló csomó; duzzanat, mely nem múlik el; csomó vagy gömb az emlőben vagy a hónaljban.

**Amennyiben a vizsgálat során eddig
nem észlelt csomót, tömörülést
tapintana, akár a mellben, akár a
hónaljárokban, illetve bármilyen egyéb
elváltozást fedezne fel, forduljon
családorvosához vagy nőgyógyász
kezelőorvoshoz!**



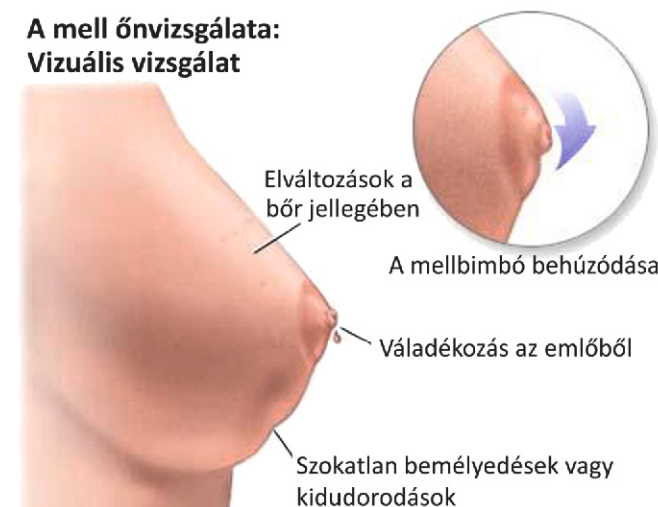
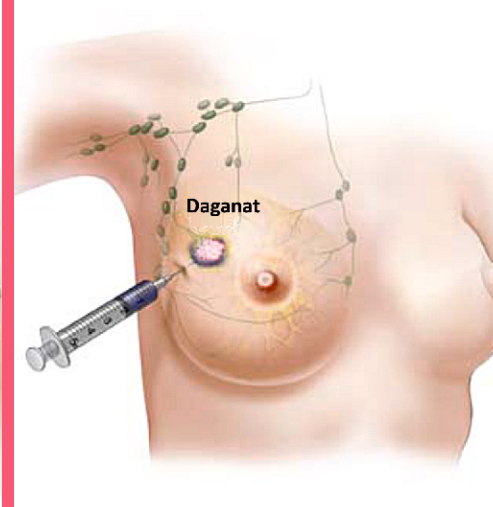
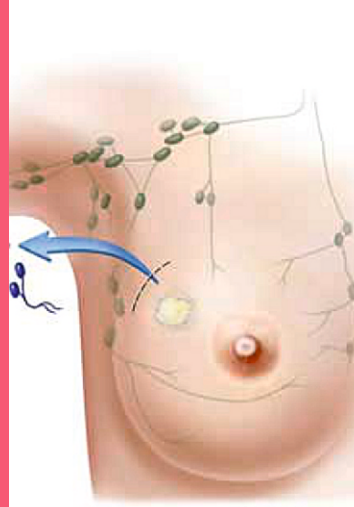
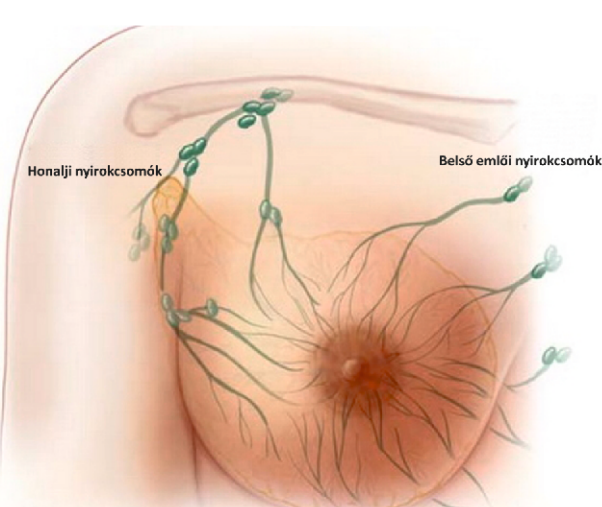
TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

KOVÁSZNA MEGYEI KÖZEGÉSZSÉGÜGYI IGAZGATÓSÁG

520023, Sepsiszentgyörgy
Gödri Ferenc utca 12.szám

EGÉSZSÉGÜGYI NEVELÉS IRODA

Tel.: 0267-351398
E-mail: dsp@dspcovasna.ro
Web: www.dspcovasna.ro



A MELLRÁK A NŐI DAGANATOKBAN A HALÁLOZÁSI LISTA VEZETŐ BETEGSÉGE.

Az egyes stádiumban 90%-ban, kettes stádiumban 70%-ban, hármask stádiumban 50%-ban, négyes stádiumban pedig aligha gyógyítható.

Nem mindegy tehát a daganat kiterjedése. Korai stádiumban a legtöbb esetben gyógyítható, elhanyagolt stádiumban szinte gyógyíthatatlan.

Melled rendszeres, havonkénti vizsgálata megmentheti akár az életet is. A rendszerességen azért is van hangsúly, mert a változások csak akkor tűnnek fel gyorsan, ha ismerjük saját testünket, mellünket.

Az itt felsorolt elváltozások közül bármelyik lehet mellrák jele. Ha bármelyiket észleljük, azonnal forduljunk orvoshoz!

- keményedés, gombóc, daganat;
- a mellbimbó behúzódása vagy kisebesedés;
- az egyik mell mélyebben lóg, mint a másik;
- vérzés vagy váladékozás valamelyik emlőből;
- szokatlan bemélyedések vagy kidudorodások;
- jobban kidudorodnak az ott futó vénák;
- az egyik mell duzzadtabb, mint a másik;
- a bőr jellegének vagy színének megváltozása;
- a kar duzzadsága.

MIKOR VIZSGÁLJUK A MELLÜNKET?

Legjobb, ha a menstruáció után egy héttel ellenőrizzük melleinket. Ilyenkor a legkevésbé duzzadtak a mellek, és ezért a legjobban vizsgálhatók. Ha menstruációd nem rendszeres, akkor vizsgáld meg melled minden hónapban lehetőleg ugyanazon a napon.

A MELL ÖNVIZSGÁLATÁNAK LÉPÉSEI:

1. Az emlők megtekintése a tükörben:

Vetkőzzön le derékgig, álljon vagy üljön erős fényben a tükör elé. A mellek megtekintésekor ne feledje, hogy az emlők sosem teljesen egyformák. Nézze meg melleit, mellbimbóit alaposan, szemből és oldalról egyaránt.

Először lógó karokkal, majd csipőre és tarkóra tett karokkal is, miközben egyik oldalról a másikra fordul, kövesse a mellek kontúrjának változásait, különböző szögekből megtekintve azokat.

Nézzon le emlőire, enyhén préselje össze a bimbókat, nincs-e vérzés vagy egyéb szokatlan váladékozás!

MIRE KELL FIGYELNI?

- * Lát-e változást mellei méretében, alakjában?
- * Van-e változás az emlőbimbókon, a bimbóudvarban?
- * Van-e vérzés vagy váladékozás valamelyik emlőbimbóból?
- * Vannak-e szokatlan bőrelváltozások, behúzódások,

A mell önvizsgálata: Vizuális vizsgálat

* Van-e eddig nem észlelt, esetleg előemelkedő érrajzat a melleken?

2. Az emlő áttapintása:

Tapintsuk végig melleinket álló vagy ülő helyzetben az ujjak apró, körkörös mozdulataival.

Hasonlóképpen tapintsuk végig a kulcscsont alatti területet és a hónaljakat is (nyirokcsomó-duzzanatok). Bal karját továbbra is felemelve jobb kezével tapintsa át bal mellét - arra figyeljen, hogy nem érez-e göböt vagy csomót. Ezután jobb oldalát is vizsgálja meg.

Most vizsgálja meg az emlő és a hónalj közötti területet, illetve a hónaljakat úgy, hogy karját először a feje fölé tartja, majd a törzse mellé engedi.

3. Tapintsuk át melleinket fekvő helyzetben is.

Feküdjön le, helyezkedjen el kényelmesen, feje alatt egy párnával. Mindkét emlőjét külön-külön vizsgálja meg! Azon az oldalon, amelyet éppen vizsgál, tegyen egy összehajtogatott törölközőt a lapockája alá! Ezáltal az emlő szövetét könnyebb vizsgálni. A jobb mellhez a bal kezét, a bal mellhez a jobb kezét használja! Azt a kezét, amelyiket éppen nem használja, tegye a feje alá. Határozottan tapintsa végig a mellét körkörös függőleges és kifelé irányuló mozdulatokkal. Mindig ugyanúgy végezze.

Végül vizsgálja meg a hónaljakat! Még mindig az összezárt ujjak alsó lapos felületét használja, és ugyanazokat a körkörös mozgásokat végezze, mint az emlőknél, hogy az esetleges csomókat ki tudja tapintani.