

Mellrákszűrés

A mellrák eleinte semmilyen panaszt nem okoz,
a szűrővizsgálattal ismerhető fel időben!

Az **időben felismert** daganat gyógyítható!



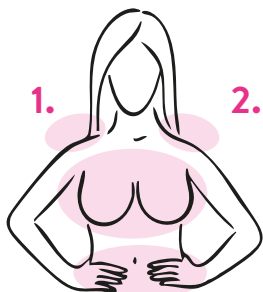
**! Minden tizedik nőnek
lesz életében mellrákja.**



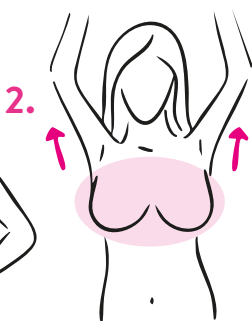
45 és 65 év között **kétévente** javasolt a szűrés.



Minden életkorban ajánlott a saját mellék rendszeres áttapintása, önvizsgálata.



1.



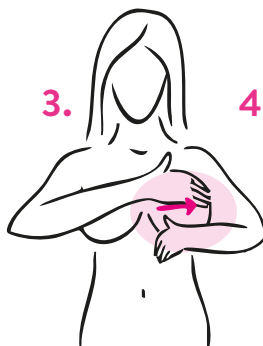
2.

1. Álljon szemben a tükörrel derékra tett karral és leeresztett válla! Figyelje meg a mellék alakját (bőrelváltozás, elszíneződés, duzzanat, bimbók behúzódása).

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

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

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



3.



4.



5.

5. Kényelmesen hanyatt fekve, egyik kezét a feje alá helyezve, egy kispárnát pedig a váll alá helyezve ugyancsak körkörös mozgással tapintsa át egyik, majd a póz megcserélésével a másik mellét.



6. Ujjai hegyével tapintsa át mindkét hónalját (csomó vagy érzékenység).

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

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

Ha bármi furcsát észlel, forduljon orvosához!

Fontos tudni, hogy az önvizsgálat NEM helyettesíti a szűrővizsgálatot!

A mellrákszűrés életet menthet! Vegyen részt Ön is a vizsgálaton, és őrizze meg az egészségét!