

FIGYELJÜNK MAGUNKRA! FONTOS TUDNIVALÓK A MELLRÁKRÓL



1. ISMERJÜK MEG A SZEMÉLYES KOCKÁZATI TÉNYEZŐINKET

Tájékozódjunk arról, hogy a családban, vérrokonnál fordult-e elő emlőrák (beleértve a férfiak emlőrákját is), petefészek- vagy egyéb rosszindulatú megbetegedés.

Beszélgjünk az orvosunkkal, nőgyógyászunkkal arról, hogy melyek a személyes kockázati tényezőink.

2. VEGYÜNK RÉSZT AZ ÉLETKORUNKNAK MEGFELELŐ SZŰRÉSEN

Magyarországon a 45-65 év közötti nőket a célzott népegészségügyi szűrés keretében két évente mammográfiás emlőszűrésre hívják meg, amelyre az érintettek névre szóló meghívólevelet kapnak. Annak, aki betegsége gyanakszik, valamilyen elváltozást tapint vagy észlel azt ajánljuk, hogy ne várja meg a meghívólevelet. Javasoljuk, hogy azonnal keresse fel a háziorvosát, aki beutalja a megfelelő vizsgálatra.

Nemzetközi szakmai ajánlások szerint 40 év fölött évente érdemes mammográfiás vizsgálaton részt venni.

Ha az Ön emlőrák kockázata magas, kérdezze meg háziorvosát arról, hogy milyen szűréseken érdemes részt vennie. A képalkotó vizsgálatok (pl. ultrahang, röntgen, MRI) kiválasztásánál fontos szempont az Ön életkora.

3. ISMERJÜK MEG A MELLÜNK NORMÁL ÁLLAPOTÁT

Az emlőrákra utaló jelek (lsd. másik oldal) mindenkinél másképp jelentkeznek. Ezért nagyon fontos, hogy ismerjük meg, és tanuljuk meg kis körkörös mozdulatokkal áttapintani a mellünket. Fontos, hogy a tapintást a menstruációs ciklus lezajlását követően végezzük – érdemes ezt zuhanyozás közben és hanyatt fekvé is elvégeznünk. Az áttapintással együtt tekintsük is meg a mellünket: a tükörben figyelve lassan emeljük fel oldalt a két kezünket a fejünk fölé. Közben figyeljünk arra, hogy nem látunk-e valahol egy kis behúzódot az emlő kontúrjában, ami daganatra utaló jel lehet.

Nem szabad elfelejtenünk, hogy a rendszeres önvizsgálat nagyon fontos, de nem helyettesíti a szűrést. Bármilyen elváltozás, szokatlan tünet esetén haladéktalanul forduljunk a háziorvoshoz.

4. ÉLJÜNK EGÉSZSÉGESEN

- Figyeljünk arra, hogy ne hízzunk el!
- Táplálkozzunk egészségesen! Fogyasszunk sok zöldséget, gyümölcsöt, fehér húsokat, rostokat, magvat!
- Mozogjunk, sportoljunk rendszeresen!
- Alkoholt csak alkalmasszerűen, keveset fogyasszunk!
- A változó korban (klimax, menopauza) felírt hormonpótló készítmények szedése előtt tájékoztassuk orvosunkat arról, ha a családban előfordult mellrák. Ilyenkor a hormonpótló terápiát megelőzően javasolt a mammográfiás vizsgálat elvégzése. Az öt éven túl alkalmazott hormonpótlás növelheti az emlőrák kialakulásának kockázatát.
- A kismamák lehetőség szerint szoptassák babáikat!

ISMERD A MELLEDET NORMÁL ÁLLAPOTÁT!



ELVÁLTOZÁSOK, AMELYEKET AZ ORVOSNAK MEG KELL MUTATNIA:

Puha vagy kemény, tapintható csomó a mell állományában



Piros folt, duzzanat, vagy melegebb hőmérsékletű terület az emlőn



A mell alakjának vagy méretének megváltozása



A bőr egyenetlen megvastagodása (narancsbőr), behúzódnása vagy kiboltosulása



Viszkető, pikkelyes gyulladás, seb vagy kiütés a mellbimbón



A mellbimbó vagy más terület körülírt behúzódnása



Ok nélküli, váratlan váladékozás a mellbimbóból



Új, szokatlan, nem múló fájdalom a mell egy pontján



RIZIKÓFAKTOROK

Az alább felsorolt tényezők általánosságban emelhetik a mellrák kialakulásának kockázatát

- családi halmozódás, öröklődés, BRCA génmutáció
- személyes emlő- vagy petefészekrák előzmény
- korai, 12 éves kor előtti első menstruáció

- késői, 55 éves kor után kezdődő változó kor
- sugárkezelés a kórelőzményben
- változó kort követő ösztrogénkezelés, hormonpótlás
- gyermektelenség, vagy késői életkorban szülés
- rendszeres-, vagy naponta 1 egységnél több alkohol (pl. 1dl bor) fogyasztása
- mozgásszegény életmód
- elhízás, nagyobb testsúly

