



## Pótolhatatlan vagy családod és magyar közösségünk számára!

Romániában **évente 10 000 nő** esetében fordul elő mellrákos megbetegedés. Figyelembe véve e betegség gyakoriságát, valamint azt, hogy az idejében felfedezett mellrák sok esetben gyógyítható, fontos odafigyelnünk annak lehetséges jeleire. Az RMDSZ Nőszervezete arra buzdít minden nőt, feleséget, anyát és nagymamát, hogy tegye meg a szükséges lépéseket a **megelőzés** érdekében.



**Vigyáznunk kell egészségünkre**, hisz ez a legértékesebb ajándék, amelyet önmagunknak és szeretteinknek adhatunk.

Ígérd meg magadnak, hogy **odafigyelsz magadra** és minden tőled telhetőt megteszel annak érdekében, hogy **hosszú és egészséges életet** élj közöttük!

Arra biztatunk, hogy minél több hölgy ismerősséddel oszd meg a mellrák megelőzésével kapcsolatos tudnivalókat.

Köszönjük,  
**az RMDSZ Nőszervezete**

[www.nok.rmdsz.ro](http://www.nok.rmdsz.ro)



# PÓTOLHATATLAN VAGY CSALÁDOD ÉS KÖZÖSSÉGÜNK SZÁMÁRA!



## MI OKOZZA A MELLRÁKOT?



A **mellrák pontos oka** ismeretlen, viszont vannak bizonyos **kockázati tényezők**, melyek megléte esetén nagyobb valószínűséggel alakulhat ki a mellrák:

- Előrehaladott életkor
- Ha a családban már előfordult mellrák
- Gyermeektelen nők esetében
- Ha 35 éves kor felett születik az első gyerek
- Korai menstruáció (12 éves kor előtt)
- Kései menopauza (55 év fölött)
- Hormonpótlás, fogamzásgátló tabletta használata
- Kóros elhízás
- Alkoholizmus
- Sugárhatások
- Egészségtelen táplálkozás
- Humán Papillomavírus (HPV) fertőzés
- Mell-elváltozások



## MEGELŐZHETŐ?



A mellrák kezelése annál hatékonyabb, minél kisebb az elpusztítandó daganat tömege, azaz minél korábbi stádiumban kerül a betegség felismerésre.

**Éppen ezért fontos, hogy minél hamarabb orvoshoz forduljon mindenki, aki a mellében csomót tapint!**

## MIT TEHETSZ TE?



A betegség megelőzéséhez, vagy minél korábbi felismeréséhez elengedhetetlenül fontos:  
HAVI ÖNVIZSGÁLAT • CSALÁDORVOSSAL VALÓ KONZULTÁCIÓ • MAMMOGRÁFIA

## ÖNVIZSGÁLAT



Állj egy nem torzító tükör elé. Nézd meg a melleid, mellbimbóid alaposan, szemből és oldalról egyaránt, hogy nem tapasztalsz-e alaki változást.

Ismételd meg ugyanezt felemelt karokkal.

Bal karod továbbra is felemelve, jobb kezeddél és zárt ujjakkal köröző mozgással tapintsd át a bal melled – arra figyelj, hogy nem érzel-e göböt vagy csomót. Ezután a jobb oldalit is vizsgáld meg ugyanígy.

Feküdj le, bal vállad alá tegyél párnát, bal karod nyújtsd fejed fölé. Jobb kezeddél, körkörös mozdulatokkal kívülről befelé, a mellbimbó felé haladva ismét tapintsd át melled.

Most vizsgáld meg a mell és a hónalj közötti területet, illetve a hónaljakat úgy, hogy karod először a fejed fölé tartod, majd a törzsed mellé engeded.

Enyhén nyomd meg mellbimbóidat, és figyelj, nem mutatkozik-e váladékozás.

Ismételd meg az előző pontok alatt írtakat a jobb melleddel is.

## AZONNAL KERESD FEL CSALÁDORVOSEDAT, HA:



- a mellben vagy a hónalj alatt csomót tapintasz
- a mell alakja torzul, zsugorodik
- a mellbimbó behúzódik
- a mell bőrén behúzódnást észlelsz
- a mellbimbón ekcémának tűnő elváltozás jelent meg
- a mell bőre – az ellenoldalihoz képest – duzzadtta, keménnyé, illetve pirossá válik
- a mellbimbóból véres váladékozást észlelsz



## MIT KELL TUDNOD A MAMMOGRÁFIÁRÓL?



- a mammográfia a mell röntgenvizsgálata, amelynek segítségével felfedezhetőek a mell rosszindulatú daganatos elváltozásai
- ha elmúltál 50 éves, évente járj mammográfiára
- amennyiben fennáll a mellrák gyanúja, úgy korábbi életkorban is indokolt a szűrővizsgálat
- a vizsgálatra a legalkalmasabb időpont a menstruációs ciklus második hete
- a vizsgálat során a felsőtestet kell szabaddá tenni, a melled két műanyag lap közé helyezik – ez enyhe fájdalmat okozhat
- a mammográfiás vizsgálat nem ajánlott terhesség alatt, szoptatás során, valamint közvetlenül a menstruáció előtt

## ÉLJ EGÉSZSÉGESEN:



- **sportolj!**
- **kerüld a túlzott alkoholfogyasztást!**
- **ha teheted, szoptasd a gyermeked!**
- **kerüld a hormonpótlást!**

