

# AZ IDŐBEN FELISMERT EMLŐRÁK

**MA MÁR 90% ESÉLYEL  
GYÓGYÍTHATÓ.**

Magyarországon évente 6-7000 új megbetegedést fe-  
deznek fel és 2000 nő hal meg emlőrák miatt, ami azt  
jelenti, hogy naponta öt anyát, feleséget, lánygyermeket  
veszítünk el; ötóránként egy nőt.

**Az emlőrákkal szemben az egyetlen hatékony  
fegyver a korai felismerés: minél korábban fe-  
dezik fel a betegséget, annál nagyobb az esély  
a gyógyulásra.**

**EZÉRT RENDKÍVÜL FONTOS,**

**hogy kétévente jelenjünk meg a mammográfiás  
vizsgálaton, a két vizsgálat között pedig minden  
hónapban végezzük el az emlők önvizsgálatát.**

Az önvizsgálat elvégzése után feltétlenül forduljon orvoshoz:

1. ha az emlőben csomót tapint;
2. ha az emlők alakja torzul, zsugorodik;
3. ha a bimbó vagy az emlő bőre behúzottá válik;
4. ha az emlő bőrén ismeretlen okból seb jelentkezik;
5. ha az emlő véresen váladékozik;
6. ha a bimbó ekcémásan kipirosodik, duzzadt és viszket.

**Legyen gyorsabb  
az emlőráknál!**

Ha Ön meghívót kap, feltétlenül jelenjen meg a mam-  
mográfiás vizsgálaton. Amennyiben Önnek nem meg-  
felelő az értesítőben megjelölt időpont, kérjen helyette  
újat a levélben található telefonszámon!

**Jelentkezzen Ön is  
a Makói Kistérség  
Egészségfejlesztési Iroda  
szűrő- és tanácsadóprogramjára!**

Programjainkban lehetőséget biztosítunk az egészségi  
állapot felmérésére, egészségterv készítésére és életmód-  
tanácsadó programjainkban való részvételre, amelyek  
segítséget nyújthatnak Önnek abban, hogy egészsége-  
sebben éljen.



Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda:  
6900 Makó, Kórház utca 2.

**Telefon:** 06/62/511-186

**E-mail:** efi-mako@evp.hu

**Facebook:** www.facebook.com/makoefi

**Honlap:** www.evp.hu  
www.csmekhm.hu

**SZÉCHENYI 2020**



**Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap**



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

**EGÉSZSÉG  
FEJLESZTÉSI  
IRODA**  
Makói Kistérség

**LEGYEN GYORSABB  
AZ EMLŐRÁKNÁL!**



Az emlőrák az egyik leggyakrabban előforduló és  
legalattomosabb betegség, hiszen nagyon sokáig  
nincsenek tünetei.

Ne várjunk a vizsgálatokkal addig, amikor már pa-  
naszaink is vannak: figyeljünk az esetleges tünetekre  
és 45 év felett kétévente vegyünk részt szűrővizsgá-  
latokon!



**CSONGRÁD MEGYEI  
EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÓ KÖZPONT**  
HÓDMEZŐVÁSÁRHELY-MAKÓ

# A MAMMOGRÁFIÁTÓL NEM KELL FÉLNI.

A vizsgálat nem veszélyezteti egészségünket, viszont akár a fél centiméternél kisebb elváltozásokat is képes kimutatni az emlőben.

## A MAMMOGRÁFIÁS VIZSGÁLAT LÉPÉSEI:

1. A 45-65 év közötti nők két évente értesítést kapnak az esedékes emlőszűrésről.



2. A vizsgálaton az értesítőben megjelölt időpontban kérjük, jelenjen meg. Az időpontot az értesítő levélben szereplő telefonszámon módosíthatja.
3. A vizsgálathoz az öltözőben derékig kell levetkőzni.
4. A vizsgáló asszisztens először fizikális emlővizsgálattal áttapintja az emlőket, majd egy speciális röntgengéppel (mammográf) mindkét emlőről két-két felvételt készít.



Ahhoz, hogy a felvételek értékelhetők legyenek, az emlőt egy plexi lap segítségével ellapítja. Ez kissé kényelmetlen lehet, de fájdalmat ritkán okoz.

5. Ha a felvétel technikailag jól sikerült, a vizsgálatnak vége.

A felvételeket két szakorvos értékeli. Amennyiben nem találtak elváltozást, szűrőbuszon történt vizsgálat esetén levélben értesítik, emlőközpontban történt vizsgálat esetén az eredményt két hét múlva átveheti osztályunkon.

További vizsgálatokra akkor van szükség, ha a felvételeken valamilyen rendellenességet találnak, de ez még nem jelent feltétlenül rosszindulatú daganatot. Az újabb vizsgálat időpontjának egyeztetésével kapcsolatosan telefonon vagy levélben fogják megkeresni.

Ha időben felismerik az emlőrákot, akkor az jó eséllyel gyógyítható.

## ÖNVIZSGÁLAT: HAVONTA 10 PERC ODAFIGYELÉS

A két év elég hosszú idő ahhoz, hogy elváltozás alakulhasson ki az emlőben. Ezért szükséges az emlők havi önvizsgálata. Az emlő önvizsgálatát az első rendszeres vérzéstől kezdve, havonta egyszer kell elvégezni a vérzés utáni néhány napban, ha a vérzés rendszertelen vagy már elmaradt, akkor havonta egyszer – lehetőleg ugyanazon a napon – végezze el az áttapintást.

Az önvizsgálat nem helyettesíti a mammográfias vizsgálatot.

## AZ ÖNVIZSGÁLAT LÉPÉSEI:

1. Álljon a tükör elé felemelt, majd csipőre tett kezekkel és mindkét esetben forduljon jobbra, majd balra, közben figyelje szemből és oldalról is az emlők alakját, nagyságát, a bimbók állapotát és az emlők környékét – a kulcscsont és a hónalj árok környékét is.



2. Figyelje meg, látszik-e:
  - alakváltozás
  - duzzanat
  - pirosodás, hámlás
  - narancshéjszerű bőrráncosodás
  - emlőbimbó behúzóds
  - váladékozás
  - vérző seb
3. Három összezárt ujját körkörös csúsztatva figyelje meg, érez-e bármilyen elváltozást. Tapintsa meg mindkét oldalon a hónaljkat és a kulcscsont feletti és alatti árkat is.



4. A fentieket ismételje meg hanyatt fekvé is, mert más helyzetben más rétegeket tud áttapintani. Ne feledkezzen meg a hónalj áttapintásáról sem!



5. Az emlőbimbóit két ujjal enyhén préselje össze, figyelje meg, hogy szivárog-e belőle váladék. A bimbóból történő esetleges váladékozást a melltartón keletkezett váladék is jelezheti.