

AZ IDŐBEN FELISMERT EMLŐRÁK MA MÁR 90% ESÉLYEL GYÓGYÍTHATÓ!

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

**AZ EMLŐRÁK NAPJAINK EGYIK
LEGGYAKORIBB HALÁLOKA.**

TEGYÜNK ELLENE!

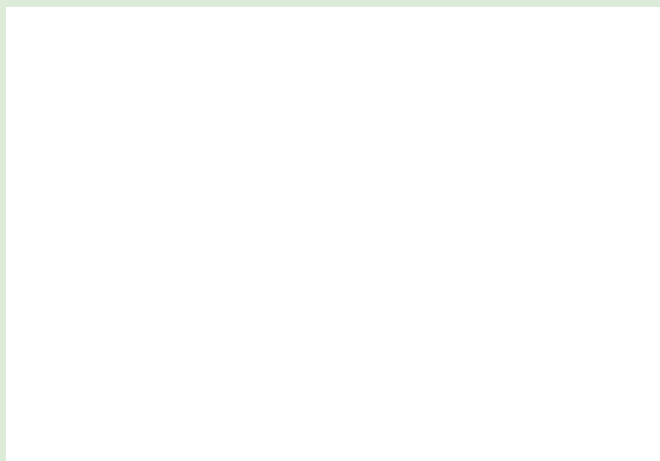
Az emlőrákkal szemben az egyetlen hatékony fegyver a korai felismerés: minél korábban fedezik fel a betegséget, annál nagyobb az esély a gyógyulásra.

**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 egészségesebben éljen.

LEGYEN GYORSABB AZ EMLŐRÁKNÁL!



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



Az emlők rendszeres önvizsgálatával sokat tehet azért, hogy idejében felfedezze az esetleges elváltozásokat.

SZÉCHENYI 2020



**Európai Unió
Európai Szociális
Alap**



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



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

HAVONTA 10 PERC ODAFIGYELÉS ÉLETET MENTHET!

Mikor végezzük el az önvizsgálatot? A mammográfias vizsgálatok között eltelt 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 LÉPÉSEI:

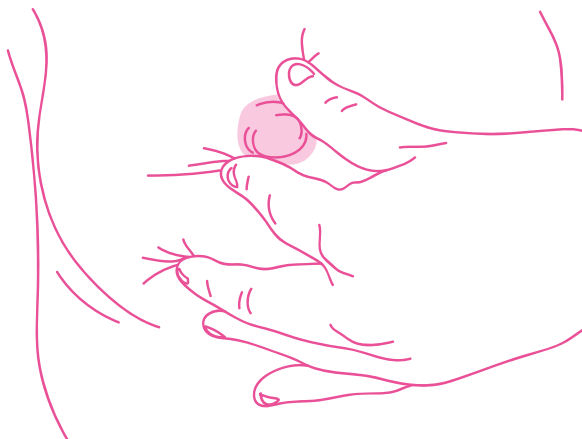
1. Álljon a tükör elé felemelt, majd csípőre tett kezekkel és mindkét esetben forduljon jobbra, majd balra, közben figyelje szemből és oldalról is az emlők alakját, nagyságát, a bimbók állapotát és az emlők környékét – a kulcscsont és a hónalj árok környékét is.



2. Figyelje meg, látszik-e:
 - alakváltozás
 - duzzanat
 - pirosodás, hámlás
 - narancshéjszerű bőrráncosodás
 - emlőbimbó behúzódás
 - váladékozás
 - vérző seb



3. Három összehzárt ujját körkörösén csúsztatva figyelje meg, érez-e bármilyen elváltozást. Tapintsa meg mindkét oldalon a hónaljakat és a kulcscsont feletti és alatti árkot is.



4. A fentieket ismételje meg hanyatt fekve is, mert más testhelyzetben 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.

RENDKÍVÜL FONTOS

hogy kétevente jelenjünk meg a mammográfias vizsgálaton, a két vizsgálat között pedig minden hónapban végezzük el az emlők önvizsgálatát.

AZ ÖNVIZSGÁLAT ELVÉGZÉSE UTÁN FELTÉTLENÜL FORDUL- JON ORVOSHOZ:

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

Az emlőrák az egyik legalattomosabb betegség, hiszen a tüneteik csak nagyon későn jelentkeznek.

**NE VÁRJUNK ADDIG, AMÍG
MÁR NEM LEHET MIT TENNI!**