

A nőkben előforduló daganatok egyik leggyakoribb formája az emlőrák. Minden kilencedik nőnek esélye van arra, hogy élete során emlőrákja alakuljon ki. A kutatók mindent megtesznek, hogy a rákot a lehető legkorábbi stádiumában lehessen felismerni, gyógyítani, mert az időben felfedezett rák eredményesen gyógyítható.

Több fontos vizsgálómódszer áll rendelkezésre:

1. önvizsgálat vagy orvos és szakképzett nővér által végzett tapintásos vizsgálat;
2. mammográfia (röntgen). A mammográfiát általában 30-45 éves nőknél orvosi javaslatra ajánlott végezni, 45 év felett 2 évenkénti szűrés javasolt.
3. ultrahang

Mit tehet Ön?

Rendszeresen vizsgálja meg emlőit! Ha valami rendellenességet észlel, forduljon szakorvoshoz! Ne felejtse, a legtöbb esetben nem rákról, hanem jóindulatú elváltozásról van szó. Amennyiben mégis rákos elváltozást talál az orvos, a korai kezelés jelenti a legjobb esélyt a teljes gyógyulásra. A havi önvizsgálat kevés időt vesz igénybe. Először meg kell tanulnia, hogy milyenek emlői normális állapotban. Ezután már könnyen észreveszi a változást. Az önvizsgálatot közvetlenül menstruáció utáni napokban célszerű végezni, mert akkor az emlők puhák és nem érzékenyek.

Amennyiben már nem menstruál, akkor válasszon ki egy napot a hónapban, és mindig akkor végezze el a vizsgálatot. Fontos, hogy rendszeresen, minden hónapban azonos időben vizsgálja meg az emlőit.

Az önvizsgálat megtekintésből és tapintásból áll.

Megtekintés:

Vetkőzön le derékig, és erős fényben álljon vagy üljön egy tükör elé! Amikor az emlőit nézi, ne felejtse el, hogy senkinek nem egyforma a két emlője.

Mit kell nézni:

- **lát-e változást valamelyik emlő méretében, alakjában?**
- **lát-e változást a mellbimbókon? (pl. befelé fordulás)**
- **van-e vérzés vagy váladékozás valamelyik emlőből?**
- **vannak-e szokatlan bemélyedések vagy ki-dudorodások, kemény csomó az emlőkön vagy a bimbókon?**

1. Lógassa le lazán a karját, és nézze meg az emlő formájának megváltozását a tükörben (nagyság, bimbók helyzete)!
2. Emelje karjait a feje fölé, miközben egyik oldalról a másikra fordul! Kövesse az emlők tükörképét különböző szögekből!
3. Nézzon le emlőire, enyhén préselje össze a bimbókat, nincs-e véres vagy egyéb szokatlan váladékozás!
4. Feküdjön le, helyezkedjen el kényelmesen, feje alatt egy párnával. Mindkét emlőjét külön-külön vizsgálja meg! Azon az oldalon, amelyet éppen vizsgál tegyen egy összehajtogatott törölközőt a lapockája alá! Ezáltal az emlő szövetét könnyebb vizsgálni. A jobb mellhez a bal kezét, a bal mellhez a jobb kezét használja! Azt a kezét, amelyiket éppen nem használja, tegye a feje alá!

- **jobban kidudorodnak-e az ott futó vénák?**
- **szokatlan, tartósan fennálló fájdalom**
- **viszkető gyulladás a mellbimbón**

„A RÁK ELLEN, AZ EMBERÉRT, A HOLNAPÉRT!”
Társadalmi Alapítvány 1985-ben indult, magánszemélyek kezdeményezésére. Abból a meggyőződésből született, hogy nagy szükség van a civil egészségvédő szervezetek munkájára, mert Magyarországon a többi európai országhoz mérten rosszak az életkilátások. Célkitűzésünk, hogy a társadalom széles rétegeivel megismertessük, hogy a rák megelőzhető és a betegségből meg lehet gyógyulni.

5. Az ujjait zárja össze és az ujjak alsó lapos felületét használja, ne az ujjbegyeket! A vizsgálódást a kulcsonttól kezdje, lefelé haladva.
6. Ujjait körkörös mozgással egy spirál mellett haladjon! Gyengén, de határozottan tapintson ki bármilyen csomót vagy tömörítést. Először jó nagy körben vizsgálja meg az emlőt. Ha visszaért a kiindulópontra, akkor kezdje egy kicsit beljebb, és ismétlje meg mindezt addig, amíg el nem éri a mellbimbót. Vigyázzon, hogy ne hagyjon ki egyetlen területet sem.



7. Végül vizsgálja meg a hónaljakat! Még mindig az összehajtott ujjak alsó lapos felületét használja, és ugyanazokat a körkörös mozgásokat végezze, mint az emlőknél, hogy az esetleges csomókat ki tudja tapintani. A hónalj mélyedésénél kezdjen, és haladjon lefele az emlő irányában.

Tájékozódjon rendszeresen kiadványainkról, programjainkról!

Szeretettel várjuk Támaszadó Szolgálatunkban, egészségkonyhánkban, életmódtáborainkban, mozgásprogramjainkon és jóga foglalkozásainkon! Ajánlja szolgáltatásainkat rászoruló ismerősének és forduljon hozzánk, ha segíthetünk!

www.rakellen.hu

rakellen@rakellen.hu

Tel./fax: (1) 217-0404

Küldetésünk: társadalmi mozgalmat indítani a rákbetegség megelőzéséért, a gyógyítási eredmények és az életminőség javításáért.

Támogatjuk rákellenes civil szervezetek szerveződését és programjait. Készítünk, terjesztünk szakmai kiadványokat és ingyenes tájékoztató, felvilágosító anyagokat, hogy a megelőzés és rehabilitáció lehetőségeit széles körben ismertessük.

Képzéseket tartunk egészségügyi szakemberek és érdeklődők részére a megelőzés és a kiegészítő terápiák lehetőségeiről.

Munkánk révén sok ezer beteg élete lett könnyebb és egyre többen ismerkednek meg a megelőzés lehetőségeivel. Eredményeinket azoknak köszönhetjük, akik támogatásukkal az Alapítvány működését lehetővé teszik.

A rendszeres önvizsgálatra szükség van!

- hogy megismerje önmagán a normál tapintási viszonyokat,
- hogy időben felismerje az esetleges változást,
- hogy időben szaksegítséget tudjon kérni, ha gyanús elváltozást észlel.

A vizsgálatok 99%-ában normális tapintási leletet talál. Megelőzheti a betegséget, ha megismeri az emlőrák kockázati tényezőit, és úgy alakítja mindennapjait, hogy minél kevesebb ártalomnak legyen kitéve!

Tegyen meg mindent, hogy a betegség kialakulásának veszélyét csökkentse!

Életmódtényezők, amik az emlőrák kockázatát

növelik	csökkentik
zsíros, kalória- és fehérjedús táplálkozás súlyfelesleg kialakulása	bétakarotinban, C vitaminban gazdag táplálkozás színes, változatos zöldségek, gyümölcsök, tengeri hal
alkoholfogyasztás	szeléntartalmú élelmiszerek fogyasztása rendszeres mozgás

Ha vizsgálati során bizonytalan a megítélésben; rendellenességet vagy változást észlel, azonnal forduljon

- mammográfiás szűrőállomás orvosához,
- az onkológiai gondozó orvosaihoz,
- a sebészeti szakrendelés orvosaihoz,
- tüdőszűrő állomás dolgozóihoz,
- házi orvosához!

**ÖN IS SOKAT TUD SEGÍTENI ADÓJA 1%-ÁVAL
VAGY ADOMÁNYÁVAL!
ADÓSZÁMUNK: 19009557-2-43**

**Támaszadó Szolgálatunk telefonszáma:
+36-1 367-5133, +36-1 367-5144
e-mail: tamaszado@rakellen.hu**



Áldozzon havonta öt percet egészségéért!

Az emlő önvizsgálatával a korai daganatos betegségek időben felfedezhetők és gyógyíthatók

AZ EMLŐ ÖNVIZSGÁLATA

*Az emlőben
nem minden csomó rák!*

**„A RÁK ELLEN, AZ EMBERÉRT,
A HOLNAPÉRT!”** Társadalmi Alapítvány
Központ: 1093 Budapest, Mátyás u. 18. fsz.1.
www.rakellen.hu • rakellen@rakellen.hu
Tel./Fax: 06-1 217-0404 • Tel.: 06-1 455-0551
Számlaszám: 11713005-20034986
Adószám: 19009557-2-43

Látogasson el weboldalunkra!

www.rakellen.hu



**„A RÁK ELLEN, AZ EMBERÉRT,
A HOLNAPÉRT!”**
Társadalmi Alapítvány

Készült az Önök adományaiból!

25 éve a rák ellen