

Emlő önvizsgálat

Az alábbiakat legkésőbb **20 éves kortól havonta egyszer**, lehetőleg **a menstruációs periódust követően** végezze el, amikor a mell nem érzékeny vagy duzzadt (a menstruáció lezajlását követő hétvége a célszerű időpont, amikor az emlő a legpuhább és a legkönnyebben áttapintható).

Ha menstruáció nem rendszeres, akkor vizsgálja melleit minden hónapban lehetőleg ugyanazon a napon. A menstruáció elmaradását követően, a változó korban is minden hónapban egyszer, egy meghatározott napon történjék az önvizsgálat.

Az önvizsgálat ajánlott menete

Kezdje a vizsgálatot az emlők megtekintésével: látható-e jelentős nagyságbeli különbség, esetleg a bőr behúzódnása, megvastagodása. Tekintse meg az emlőket tükörben több irányból, csípőre tett, majd fej fölé emelt kézzel.

- Álljon egy nem torzító tükör elé. Nézze meg melleit, mellbimbóit alaposan, szemből és oldalról egyaránt, hogy nem tapasztal-e alaki változást.
- Ismétlje meg ugyanezt felemelt karokkal.
- Bal karját továbbra is felemelve, jobb kezével és zárt ujjakkal köröző mozgással tapintsa át bal mellét - arra figyeljen, hogy nem érez-e göböt vagy csomót. Ezután jobb oldalát is vizsgálja meg ugyanígy.
- Feküdjön le, bal válla alá tegyen párnát, bal karját nyújtsa feje fölé. Jobb kezével, körkörös mozdulatokkal kívülről befelé, a mellbimbó felé haladva ismét tapintsa át mellét.
- Most vizsgálja meg az emlő és a hónalj közötti területet, illetve a hónaljakat úgy, hogy karját először a feje fölé tartja, majd a törzse mellé engedi.
- Enyhén nyomja meg mellbimbóit, és figyelje, nem mutatkozik-e váladékozás. Ismétlje meg az előző pontok alatt írtakat a jobb mellével is.

Mikor forduljon orvoshoz, mikor javasolt a mammográfia?

Ha az emlők önvizsgálata során vagy bármikor az alábbi tünetek valamelyikét észlelné, haladéktalanul forduljon orvoshoz:

- csomó vagy göb az emlőben vagy a hónaljban
- a mell formájának megváltozása
- váladékozás a mellbimbóból
- a mellbimbó tartós behúzódnása
- az emlő bőrének megváltozása (pl. új redő vagy gödröcske megjelenése)

Ne felejtse el, hogy először meg kell "ismerkednie" saját emlőjével, így az első vizsgálatok alkalmával felfedezett gyanúsnak látszó dolgok (esetleg göbök is) valószínűleg ártalmatlannak tekinthetők, inkább a későbbiekben bekövetkező változásokra kell figyelnie. Ha azonban már ekkor először érzi, hogy valami rendelleneséget tapasztalt, keresse fel orvosát. A legtöbb esetben a talált elváltozás vagy emlőcsomó nem rákos eredetű, de megnyugodni csak pontos szakorvosi vizsgálat után szabad.

Különösen fontos, hogy rendszeres orvosi ellenőrzésen is részt vegyen. Átlagos kockázati csoportba sorolt nők esetében ajánlott.

Az emlők orvosi vizsgálata

- 20-39 év között: 3 évente
- 40 év felett: évente

A mammográfiai szűrővizsgálat

- 30-45 éves korig: 3 évente (szakmai ajánlás)
- 45-65 év között: 2 évente, behívás alapján
- 50 év felett: évente (szakmai ajánlás)