



Betegtájékoztató

Az emlő önvizsgálata

A legfontosabb, hogy időben észrevegye a rák kialakulásának jeleit. Ebben a legelső lépcsőfokot jelentheti, ha havi rendszerességgel vizsgálja meg az emlőket – ez pár otthon elvégezhető mozdulatsort jelent, amit bárki könnyedén elsajátíthat és néhány percbe telik csupán az egész. Húsz éves kortól már érdemes minden hónapban áttapintani az emlőket, a biztos tudat és a rendszeresen elvégzett önvizsgálat sokat jelent. A menstruációs időszak után érdemes elvégezni a vizsgálatot, mert ilyenkor a mell már nem érzékeny, és ha egy mód van rá, mindig ugyanazon a napon (például ha valaki a menstruáció után három nappal végzi el az önvizsgálatot, akkor azt tegye minden egyes alkalommal ugyanakkor). A legelső vizsgálat során nem szabad megijedni – az ekkor tapasztalt gyanús jelek még nem jelentenek semmit, hiszen előbb mindenkinek fel kell térképezni saját melleit, hogy a későbbi önvizsgálatoknál már a változásokra tudjon koncentrálni. Érdemes azonban ezekkel is felkeresni az orvost, mert teljes biztonsággal csak ő tudja kizárni a rák lehetőségét. Egy alaposan megvilágított helyiséget ajánlunk, egy nagy méretű tükörrel. Persze az nem baj, ha nincs ilyenünk, a vizsgálatunk így is elvégezhető, de a legjobb eredményhez ezt ajánljuk.

Első lépésben a mellek megtekintésével kezdünk: látható-e alaki elváltozás, ráncosodás, duzzanat? Történt-e nagyságbeli változás? Milyen a mellbimbók állapota? Leengedett, csípőre tett és fej fölé emelt karokkal is érdemes megvizsgálni magunkat.

Gyanús jelek a következők lehetnek:

- az emlő alakja torzult, zsugorodott,
- az emlő véresen váladékozik,
- a bimbó vagy az emlő bőre behúzottá vált,
- az emlő bőrén ismeretlen seb jelent meg ami nem gyógyul,
- az emlőbimbó kipirosodott, duzzadtá vált, esetleg viszket.

Az ismeretlen seb vagy pirosodás okozója lehet gombás fertőzés is, amit az emlők hasi részhez való folyamatos érintkezése, majd beizzadása válthat ki. Leginkább a nagy méretű emlőkre jellemző, kezelésével bőrgyógyászhoz kell fordulni. A sebekért lehet még felelős a merevítő melltartó is, leginkább huzamosabb viselés, vagy nem jól megválasztott méret miatt, ha ez a helyzet, inkább próbáljunk ki kényelmesebb viselésű termékeket.

A váladékozás sem egyértelműen a rák kialakulásának jele, legtöbbször hormonok hatására fordul elő. A váladék színe lehet fehér, sárga, zöldes vagy színtelen, az okáról és kezeléséről pontosabban a nőgyógyász tud mondani.

Második lépésben a bal kart a magasba emelve, jobb kézzel, körkörös mozdulatokkal óvatosan tapintsuk át a bal mellet. Az emlő külső oldaláról kezdjük, és a mellbimbó felé egyre kisebb körökben haladjunk. Kutassunk göbök, csomók után. Ha ezzel végeztünk, ismételjük ezt meg a jobb oldalon is.



Harmadik lépésben fekdjünk hanyatt. Tegyük egy párnát magunk alá, nyújtsuk ki a bal kezünket a fejünk mögé. Jobb kézzel a második lépésben ismertetet körözó mozdulatokkal vizsgáljuk át a bal mellet, majd ezt követően cseréljük, a jobb kéz kerüljön fejünk mögé és a bal kézzel tapintsuk át a jobb mellet.

Negyedik lépésben a hónalj és a mell közötti területet tapintsuk át, a mell alatti területtől a kulcscsontig, illetve a mellkast a szegycsonttól a hónalji árok közepéig. Ezt felemelt és leengedett karral is érdemes megismételni.

Ötödik lépésben az emlőbimbó kerül átvizsgálásra: enyhén meg kell nyomkodni a bimbókat, figyelve, hogy nem ürül-e belőle váladék vagy vér.

Ez a pár lépés zuhanyozás közben is elvégezhető, a víz, vagy a tusfürdő megkönnyíti a kezek csúszását a bőrön. Egyáltalán nem bonyolult művelet, és minden egyes alkalommal könnyebben fog menni!

A Kenézy Emlőcentrum már évek óta végzi a körzetéhez tartozó hölgyek szűrését, vizsgálatát. A Debreceni Egyetem Klinikai Központ Kenézy Gyula Campus Központi Radiológiai Diagnosztika részeként a Jerikó u. 21. szám alatt várjuk pácienseinket.