

MELLRÁK KORAI FELISMERÉSE, A MELL ÖNVIZSGÁLATA

Az óravázlat az Avon Magyarország támogatásával jött létre.

MIBEN HASONLÍTANAK EZEK A HÍRESSÉGEK?

Kylie Minogue
énekesnő

Olivia Newton-John
Sandy a Grease-ből

Angelina Jolie
színésznő

Maggie Smith
McGalagony a Harry
Potterből

Christina Applegate
Kelly a Rém rendes
családból

Cynthia Nixon
Miranda a Szex és
New Yorkból

MIT JELENT A „RÓZSASZÍN HÓNAP”?

- Okt. 1. - Mellrák elleni küzdelem világnapja
- Október a mellrák elleni küzdelem hónapja, figyelem felkeltés a mellrák veszélyére és az önvizsgálatra
- Jelképe - rózsaszín masni



MILYEN SZŪRŐVIZSGÁLATOKRÓL HALLOTTATOK MÁR?

- Tüdőszűrés
- Nőgyógyászati rákszűrés
- Vastagbélrák szűrés (50 év felett)
- Fogászati szűrés
- Emlőrák szűrés

A MELLRÁKKAL KAPCSOLATOS SZŪRŐVIZSGÁLATOK

- Rtg
- Ultrahang
- Mammográfia
- Emlő MR
- ÖNVIZSGÁLAT



MIÉRT FONTOS?

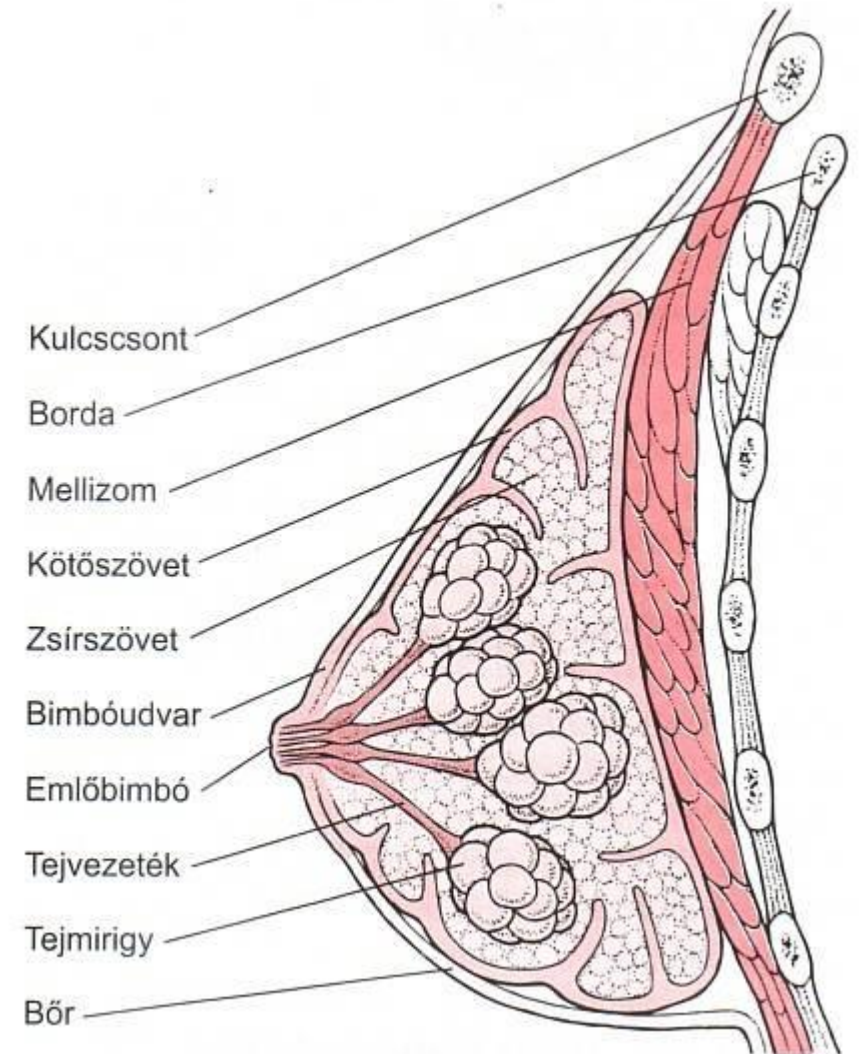
Magyarországon évente kb. 7000 fő betegszik meg

Hazánkban évente kb. 2300-an halnak meg mellrákban

Korai felismeréssel jól gyógyítható!!!

BIOLÓGIAI ISMERETEK

- 10-11 éves korban indul fejlődésnek
- Nőiesség jelképe
- Funkciója:
 - szoptatás
 - szexualitás fontos része - erogén zóna



„NE LEGYEN TABUTÉMA, ÉLETET MENTHET!”



- <https://youtu.be/xzURD-QGLSk>

ÖNVIZSGÁLAT

- 20 éves kortól havonta egyszer. A menstruáció után a 4–5. napon érdemes elvégezni, ekkor a legpuhább, a legkönnyebben vizsgálható a mell.
- Megfigyelés: méretváltozás
- Megtekintés: körvonalak, bimbók állapota, váladékozás,
- Változások a bőrön: duzzadt, piros, behúzódás, szárazság, berepedés
- Áttapintás: állva, fekve, hónalj árok , nyirokcsomók, kulcscsont alatti rész
- Bármilyen nyugtalanítót észleltek, akkor forduljatok orvoshoz!

KIALAKULÁSÁNAK KOCKÁZATI TÉNYEZŐI: AMIT NEM TUDUNK BEFOLYÁSOLNI

- Életkor 50 év felett – klimax
- Korai menses: 11 éves kor előtt
- Kései klimax: 55. év után
- Családi előfordulás, halmozódás: anya, nagymama
- Genetikai tényezők

KIALAKULÁSÁNAK KOCKÁZATI TÉNYEZŐI: AMIT TUDUNK BEFOLYÁSOLNI

- Hormonpótlás, fogamzásgátlók szedése
- Gyermektelenség - szoptatás hiánya
- 35 év felett születő első gyermek
- Kóros elhízás!! - zsírszövet növeli az ösztrogén szintet
- Alkoholizmus, dohányzás, egészségtelen életmód, táplálkozás
- Környezeti káros hatások (sugárzás)



KOCKÁZATI TÉNYEZŐK CSÖKKENTÉSE

- Rendszeres sport
- Egészséges táplálkozás
- Visszafogott alkohol fogyasztás (18 év felett)
- Dohányzás mellőzése
- Monogám, felelős kapcsolat
- Káros anyagok kerülése
- Pihenés



LEGFONTOSABB TUDNIVALÓK

- Élj egészségesen!
- Ismerd a tested és vedd észre a változást! Ha pedig valami szokatlant észlelsz, fordulj orvoshoz!
- Végezd el a mellék önvizsgálatát minden hónapban!
- Figyelmeztess Te is családod nő tagjait, hogy végezzék el az önvizsgálatot, és járjanak el nőgyógyászati, illetve mammográfiás szűrésekre!
- Az időben diagnosztizált emlőrák nagy eséllyel gyógyítható.



AVON

AZ EMLŐRÁK ELLEN
A NŐKÉRT

„JÓBAN VAGYOK MAGAMMAL, JÓ HELYEN VAGYOK”

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!