



# OKTÓBER A MELLRÁK ELLENI KÜZDELEM HÓNAPJA



Az emlőszűrés leghatékonyabb módszere a mammográfia

Rendszeres szűréssel korábban felismerhetők a rákmegelőző állapotok, mint ahogy azok láthatók vagy tapinthatók lennének.

A 45-65 éves nők 2 évente meghívólevelet kapnak mammográfiás emlővizsgálatra a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központtól.

Contact information: szures.nnk.gov.hu, nngyk.gov.hu, szures@nnk.gov.hu, Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ, nngyk.hivatalos

## Fontos

UGYANAKKOR: hogy ismerje saját emlői alakját, tapintatát, ciklikus és korrall járó változásait, a rendszeres önvizsgálat a szűrővizsgálat helyettesítésére NEM alkalmas!

Az időben felfedezett elváltozás jó eséllyel gyógyítható. Ha meghívólevelet kap, éljen az ingyenes lehetőséggel!

Contact information: szures.nnk.gov.hu, nngyk.gov.hu, szures@nnk.gov.hu, Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ, nngyk.hivatalos

## AZ ÖNVIZSGÁLAT LÉPÉSEI / 1. RÉSZ

1. Álljon szembe a tükörrel leeresztett karral és vállal! Figyelje meg a mellék alakját!



2. Vizsgálja meg, hogy látható-e valamilyen bőrelváltozás, elszíneződés, duzzanat, vagy valamilyen szokatlan alakváltozás (például a bimbók behúzódása) A megfigyeléseket ismételje meg úgy, hogy mindkét karját a feje fölé emeli! Figyelje meg, hogy talál-e szokatlan csomót vagy észleli-e a bőr megvastagodását.



3. Tapintsa át melleit úgy, hogy az egyiket, majd a másikat két tenyere közé veszi, és tenyerét függőleges, majd vízszintes irányban csúsztatva mozgatja! Jobb kezének összszárt ujjával enyhe nyomással, körkörös mozgással kívülről befelé csigavonalban haladva tapintsa át egyik, majd másik mellét! Figyelje meg, hogy talál-e szokatlan csomót vagy észleli-e a bőr megvastagodását.



Contact information: szures.nnk.gov.hu, szures@nnk.gov.hu, nngyk.gov.hu, nngyk.hivatalos, Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ



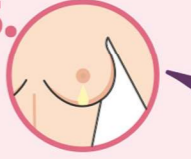
Contact information: szures.nnk.gov.hu, szures@nnk.gov.hu, nngyk.gov.hu, nngyk.hivatalos, Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ

## AZ ÖNVIZSGÁLAT LÉPÉSEI / 2. RÉSZ

4. Kényelmesen hanyatt fekvé, egyik kezét a feje alá, egy kispárnát pedig a váll alá helyezve ugyancsak körkörös mozgással tapintsa át egyik, majd másik mellét; ujjai hegyével tapintsa át a hónalját is! Majd karját a teste mellé helyezve ismételje meg a tapintást egyik, majd a másik oldalon!



5. Enyhén nyomja meg a mellbimbót! Figyelje meg, ürül-e belőle váladék.



AZ ÖNVIZSGÁLATNÁL NAGYON FONTOS A RENDSZERESSÉG ÉS AZ ALAPOSSÁG. NE FELEDJE, HOGY AZ ÖNVIZSGÁLAT NEM HELYETTESÍTI A MAMMOGRÁFIÁS SZÜRŐVIZSGÁLATOT! HA BÁRMILYEN ELTÉRÉST TAPASZTAL, FORDULJON SZAKORVOSHOZ!

Contact information: szures.nnk.gov.hu, szures@nnk.gov.hu, nngyk.gov.hu, nngyk.hivatalos, Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ



Contact information: szures.nnk.gov.hu, szures@nnk.gov.hu, nngyk.gov.hu, nngyk.hivatalos, Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ

## A népegészségügyi célú emlőszűrés: 1.

- TERVEZHETŐ**
  - A meghívólevelével egyben beutaló is, amely tartalmazza a szűrés pontos idejét és helyét.
- GYORS, UGYANAKKOR RÉSZLETES**
  - A szűrés legfeljebb 20 percet vesz igénybe, fizikális vizsgálatból és mammográfiából áll.
- TÉRÍTÉSMENTES**
  - Érvényes társadalombiztosítási jogviszonnyal a meghívólevelével birtokában a szűrés elvégzése ingyenes.
- FÁJDALOMMENTES**
  - A szakszerűen végzett vizsgálat ugyan járhat kényelmetlenséggel, de nem fájdalmas.

Contact information: szures.nnk.gov.hu, nngyk.gov.hu, szures@nnk.gov.hu, Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ, nngyk.hivatalos



## A népegészségügyi célú emlőszűrés: 2.

„NÉGYSZEM-ELV” ALAPJÁN MŰKÖDIK

A felvételeket 2 szakorvos értékeli. Legalább egyiküknek emlődiagnosztikai jártassági igazolással kell rendelkeznie.

BIZTOSÍJTJA A BETEGUTAT

Bármilyen eltérés esetén tisztázó vizsgálat történik, amit a szűrőközpont szakemberei végeznek el. Amennyiben szükséges, tovább irányítják Önt a megfelelő egészségügyi intézménybe, hogy mielőbb orvosi ellátásban részesüljön. Ha további vizsgálatra van szükség, a szűrőállomás 2 héten belül jelentkezni fog a tisztázás érdekében.



Contact information: szures.nnk.gov.hu, nngyk.gov.hu, szures@nnk.gov.hu, Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ, nngyk.hivatalos

