

Mellrák tudatosság

Változások észlelése



Breast  Screening

Mellrák tudatosság: Változások észlelése

Észak-Írországban a nőknél a mellrák a rák leggyakoribb formája - 75 éves korig 12 nőből 1-nél alakul ki mellrák.

A mellrák kortól függetlenül előfordulhat. Azonban a mellrák kockázata a korral együtt nő. Az esetek többségében 50 év fölötti nőknél fordul elő mellrák. A korai diagnózis növeli a kezelés sikerességének az esélyét.

Mit jelent a mellrák tudatosság?

A mellrák tudatosság azt jelenti, hogy ismeri a melleit és tudja, hogy Ön számára mik a mell normális változásai.

Hogyan válhatok mellrák tudatossá?

Ismerje meg a mellei megjelenését és tapintását az Ön számára legkényelmesebb módon, pl. zuhanyzaskor, fürdéskor vagy öltözéskor. Ezt végezze rendszeresen, pl. havonta. A szakemberek már nem javasolják, hogy meghatározott módon vizsgálja a melleit. Fontos, hogy a mell minden részét áttapintsa, a mellbimbót és a hónalj környékét is beleértve.

A normális mell

A változókor eléréséig a melle eltérő lehet a menstruációt megelőző napokban, amikor aktiválódik a tejtermelő szövet. Ilyenkor női mell megduzzad vagy csomóssá és érzékenyebbé válik, különösen a hónalj környékén.

A mell a méheltávolítást követően is ugyanezeket a változásokat mutatja, egészen addig, amíg a változókor be nem következett volna.

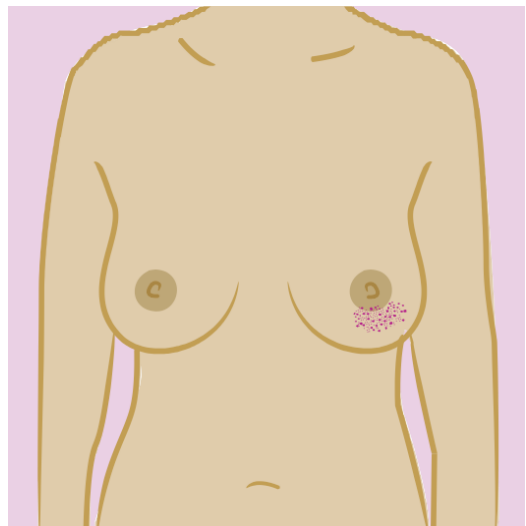
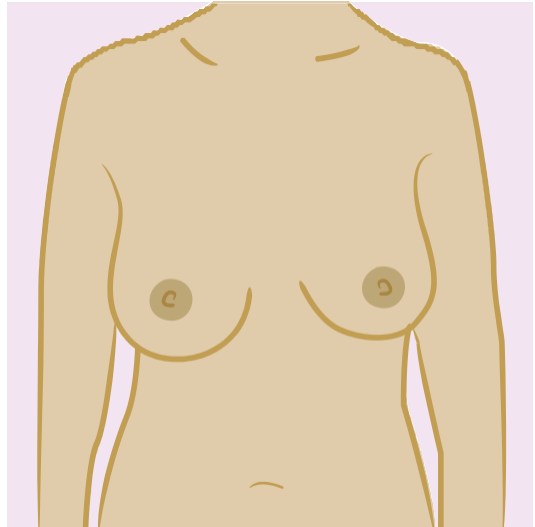
A hormonpótló terápia (HRT) feszesebbé és érzékenyebbé teheti a mellet.

A változókort követően leáll a tejtermelő szövet tevékenysége. A mell mérete megváltozhat, puhább tapintású lesz, kevésbé feszes és csomós.

Milyen elváltozásokat keressek?

Megjelenés

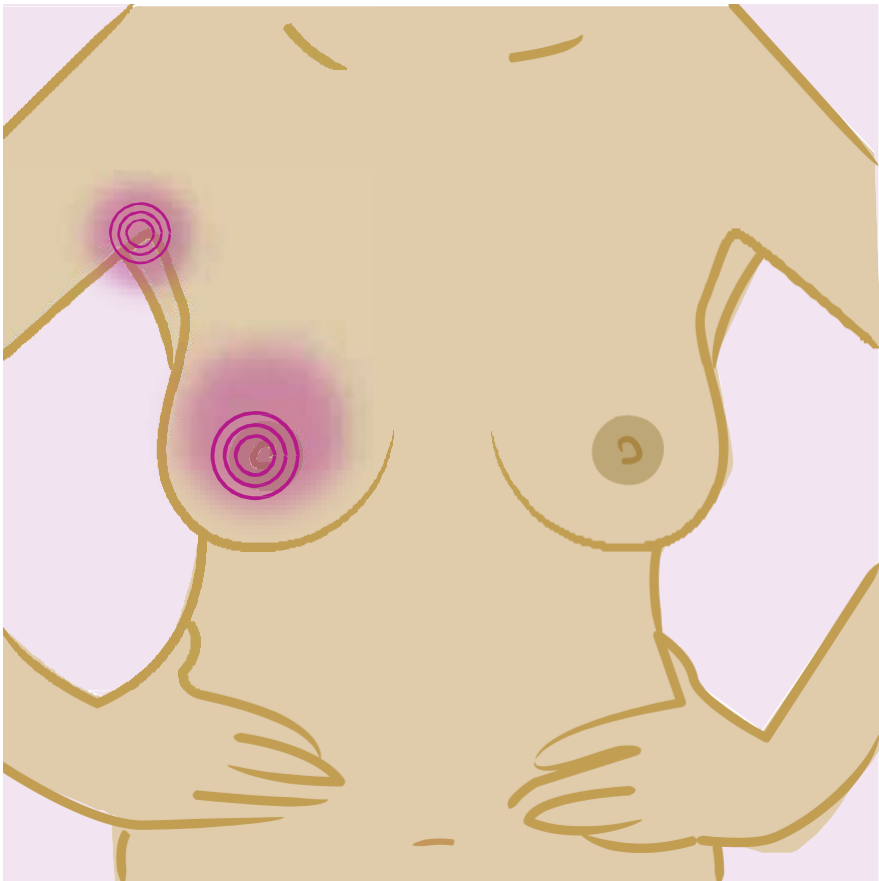
Bármelyik mell méretének vagy körvonalának a változása, különösen a karmozgás okozta változások; összehúzódások, gödröcskék vagy pír a bőrön; vagy a normálisnál jobban kitüremkedő erek.



Illusztrációk a Breast Cancer Care hozzájárulásával.

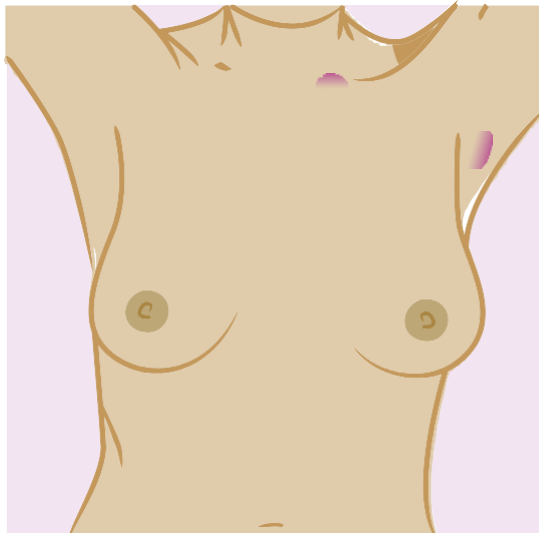
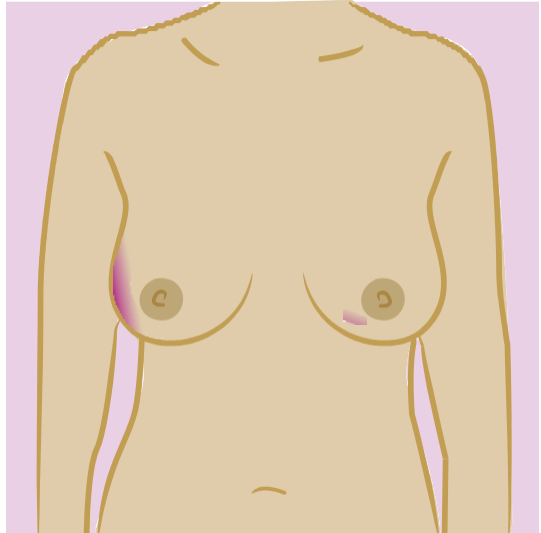
Érzékelés

Bármely mell vagy hónalj egy részében tapasztalt fájdalom vagy kellemetlen érzés, különösen, ha új és folytonos jellegű.



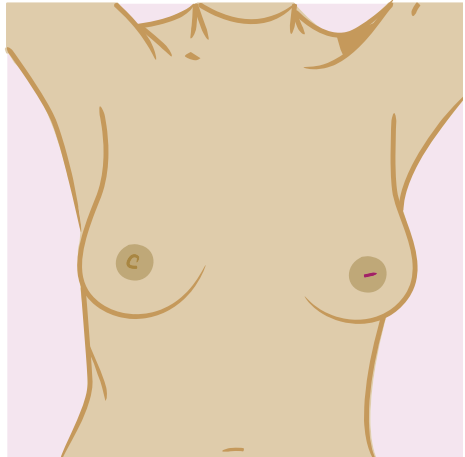
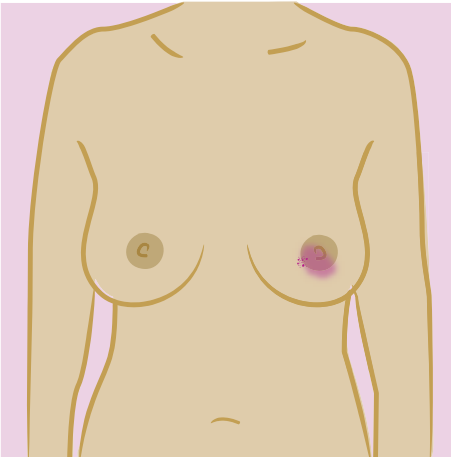
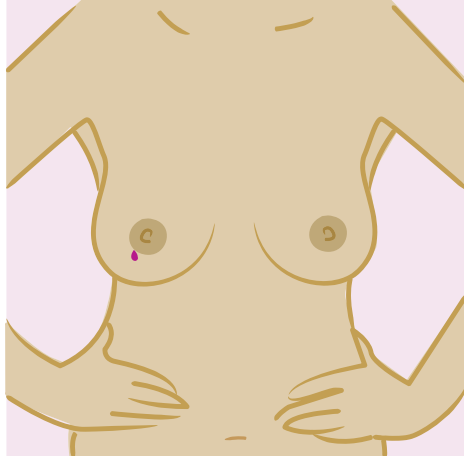
Csomók

Bármely mellben tapasztalt csomó vagy sűrűsödés, amely eltér a másik melltől; duzzanat vagy góc a hónaljban vagy a kulcscsont alatt.



Mellbimbó elváltozásai

A mellbimbó behúzódása, alakváltozása vagy váladékozása, vérzése, kiütése vagy kérges, pikkelyes bőr.



A mellrák tudatosság 5 pontja

1. Legyen tisztában azzal, hogy Önnél mi a normális
2. Tudja, hogy milyen elváltozásokat keres
3. Nézze meg és tapintsa ki
4. A változásokat azonnal jelezze a házi orvosának
5. 50 éves kortól járjon szűrővizsgálatra

Mellrákszűrés

Az Észak-Írország Rákszűrés Program keretében 50 és 70 éves kora között 3 évenként mellrákszűrésre hívják. A nevét a házi orvosától szerzik meg, majd behívják mammogram (mellröntgen) vizsgálatra.

70 éves kora fölött nem hívják automatikusan mellrákszűrésre. Azonban kialakulhat Önnél mellrák, mivel a kockázat a korrallal együtt növekszik – a mellrákos megbetegedések harmada 70 év fölötti nőknél alakul ki. Ezért javasolt, hogy 3 évente kérjen időpontot a vizsgálatra a helyi szűrési központjától (lásd 10. oldal).

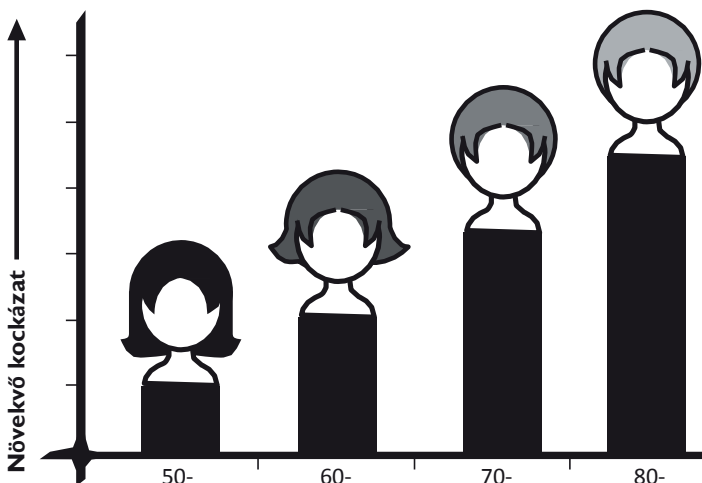
Jelenleg az 50 év alatti nőket nem hívják mellrákszűrésre, mert ebben a korban:

- alacsonyabb a mellrák kockázata;
- a nők mellszövege általában sűrűbb, így sokkal nehezebb a mammogram értelmezése; és
- a bizonyítékok nem támasztják alá a fiatalabb nők népességében a mellrákszűrés program szükségességét

A mellrák bármikor kialakulhat. Ez igaz a mellrákszűrések között eltelő időszakokra is. Ha mellproblémái jelentkeznének, vagy a családjában előfordul a mellrák, keresse fel háziorvosát.

További tájékoztatásért kérjük, tekintse meg weboldalunkat: www.cancerscreening.hscni.net

A mellrák kockázata a korral együtt növekszik.



Szűrési központok

Belfast Health and Social Care Trust
(a South Eastern HSC Trust területét is
lefedti) The Screening Centre

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS
Tel: 028 9033 3700

Northern Health and Social Care Trust

Northern Area Breast Screening and
Assessment Unit

Level A, Antrim Area Hospital
45 Bush Road, Antrim BT41 2RL
Tel: 028 9442 4425

Southern Health and Social Care Trust

The Breast Screening Unit
Lurgan Hospital
Sloan Street, Lurgan BT66 8NX
Tel: 028 3834 7083

Western Health and Social Care Trust

The Breast Screening Unit
Ground Floor, The Nurses' Home
Altnagelvin Area Hospital
Glenshane Road, Londonderry BT47 6SB
Tel: 028 7161 1443



Public Health Agency

Public Health Agency

12–22 Linenhall Street
Belfast
BT2 8BS

Tel: 028 9032 1313

www.publichealth.hscni.net

www.cancerscreening.hscni.net