

Százszorszép hírlevél



Beszéljünk a nőiességünkről!

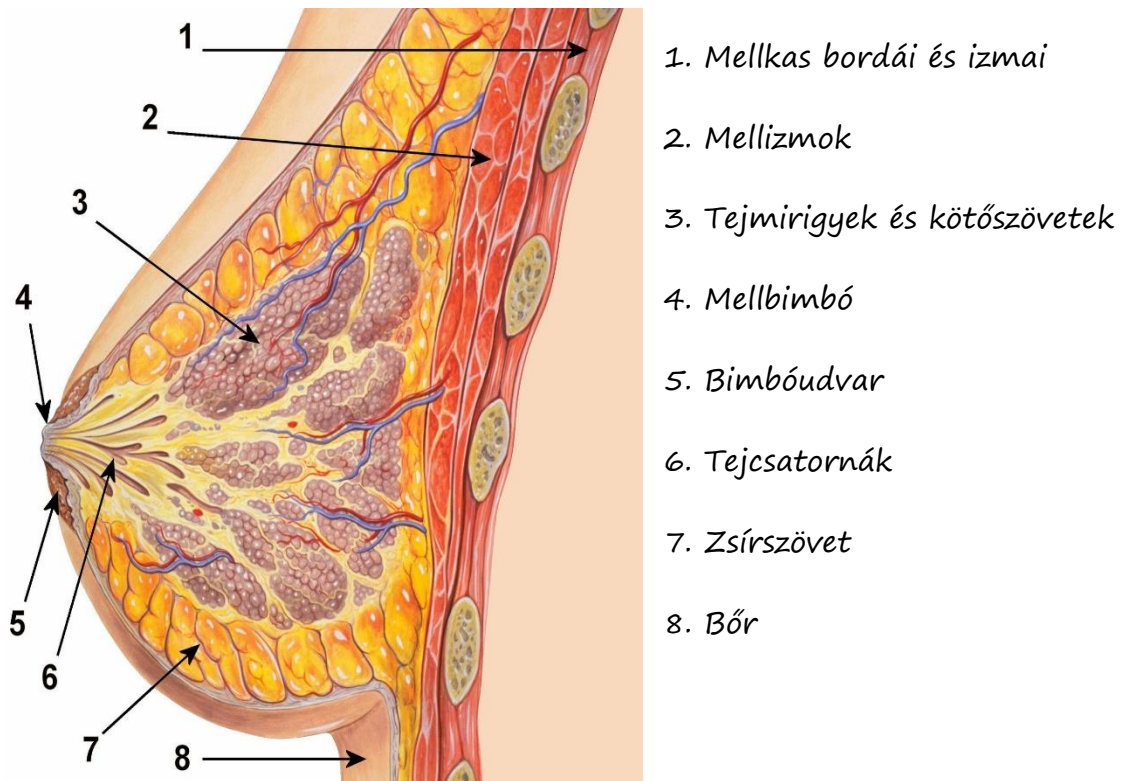
Készítette Egészségprogram az Ormánságban munkatársai:

Dr. Barta Ildikó, szakmai vezető

Batári Nikoletta, egészségfejlesztési programszervező



Ahhoz, hogy megértsük a mell különböző betegségeit elengedhetetlen, hogy megismerjük a felépítését. A mell nagy részét zsírszövet alkotja, amelybe beágyazódnak a tejtermelő mirigyek. A mellünk nagysága és alakja a zsírszövet mennyiségétől, a támasztószalagok és az izomzat állapotától függ.



Mi a daganat? Mik a tünetei és mik a kockázati tényezői?

Az emlődaganatok az emlőt alkotó normál sejtek kontrolálatlan elszaporodása. A leggyakoribb emlőrák típusok a tejcsatornákat, illetve a tejmirigyeket alkotó sejtekből alakulnak ki. Az emlőrák a nők 8-10%-ban alakulhat ki. Magyarországon évente körülbelül 7300-7500 új emlőrákos beteget fedeznek fel, és nagyjából 2000 nő hal bele a betegségbe évente. Az emlőrák 50-65 év között a leggyakoribb, de ma már a fiatalabb nőket is egyre gyakrabban érinti, ezért az ingyenes szűrővizsgálatra a 45-65 év közötti nőket hívják be.

Tünetek:

Ajánlott havonta önvizsgálatot végezni, amely során, ha az alábbi tüneteket tapasztaljuk, ne várjuk meg a következő mammográfiai szűrővizsgálatot. Mielőbb forduljunk házi orvosunkhoz a panaszainkkal akkor, ha:

- valamilyen váladék ürül (különösen, ha sötét színű, vérre emlékeztető) az emlőbimbónál,
- az emlő bőrén elszíneződést, behúzódot tapasztal
- az emlők között egyre nagyobb az aszimmetria, az egyik nagyobb, mint a másik,
- valamilyen csomó tapintható az emlőben, a hónaljban, a mellkason a kulcscsonttól a két emlő közötti területig bezárólag, vagy a nyak területén bárhol,
- fájdalmat érez a mellekben, a ciklussal összefüggésben, vagy attól függetlenül, vagy olyan dolgot észlel, amely korábban nem jelentkezett.

Kockázati tényező:

- **életkor**

Az emlőrák előfordulásának kockázata az életkor előrehaladtával nő. Az összes emlődaganat több mint 80%-át 50 éves kor felett diagnosztizálják.

- **családi öröklődés**

Ha elsőfokú rokonnál (édesanyánál, nővérnél) diagnosztizálták a betegséget, a kockázat 3-4-szerese az átlagosnak, különösen, ha az érintett rokonok betegsége 50 éves koruk előtt alakult ki. Az emlőrák mintegy 90%-a azonban egyéb behatásokra vezethető vissza.

- **személyes életelőzmény**

- akiknél a menstruáció 12 évesnél fiatalabb korban kezdődött
- akiknél a menopauza 55 éves kor után lépett fel
- akik 30 éves kor felett szültek
- akik soha nem szültek
- hormonális egyensúlyzavar

- **életmódbeli tényezők**

- dohányzás
- alkoholfogyasztás
- elhízás
- helytelen táplálkozás
- mozgásszegény életmód

- **környezeti ártalmak**

A külső károsító tényezők közül az ionizáló sugárzásnak van ismert emlőrák-keltő hatása, ám ez is csak az esetek elenyésző számában valószínűsíthető vagy azonosítható kiváltó tényezőként. A sugárterhelés lehetséges formái közé tartoznak a háborús és baleseti sugárhatások, a munkahelyi sugárártalmak, a korábbi, más rosszindulatú daganat miatt végzett, mellkast érintő besugárzás, valamint az ionizáló sugárzással folytatott diagnosztikai vizsgálatok. Azonban a mammográfiai szűrővizsgálaton a sugárdózis miatt nem kell aggódnunk, hiszen egy mammográfiai vizsgálat tíz mellkasröntgennek felel meg. Tehát a mammográfiai röntgen vizsgálat egy nagyon alacsony dózisu röntgensugárzás, amely nem okoz magában daganatot.

Keresztrejtvény:

1. Változókor más néven.
2. Családban többeknél előfordul.
3. Hajlamosító tényező.
4. Az emlő nagy része ebből áll.
5. Az emlő bőrén megjelenő foltok.
6. Havonta érdemes elvégezni.
7. Az emlőbe, hónaljba, nyak területén és a mellkason, ha tapintható egyből orvoshoz kell fordulni.
8. Az emlő zsírszövetébe ezek épülnek be.
9. Az emlőn bemélyedések jelentkeznek, ezt úgy hívjuk, hogy...

