

OKTÓBER A MELLRÁK ELLENI KÜZDELEM HÓNAPJA

Melyek az elmőrák kialakulásának kockázati tényezői?

- Egészségtelen táplálkozás, túlsúly
- Túlzott mértékű húsfogyasztás
- Túlzott alkoholfogyasztás
- Dohányzás
- Mozgásszegény életmód
- Genetikai hajlam
- Önvizsgálat hiánya, rendszeres szűrővizsgálat kerülése

Melyek a mellrák tünetei?

Kezdeti stádiumában teljesen tünetmentes és a kisebb szöveti elváltozások még a tapintásos önvizsgálat során sem fedezhetők fel. A mammográfiás vizsgálat a jelenlegi leghatékonyabb szűrési eljárás, melynek segítségével már a néhány mm-es elváltozás is kimutatható.

Mikor javasolt azonnal orvoshoz fordulni?

- Csomó tapintható a mellben vagy a hónaljban
- Túlságosan megduzzadt, kemény mell
- Viszkető, kipirosodott, váladékot kiemlő emlőbimbó
- Az emlő rendellenes alakja

Mit tehetünk az emlődaganat kialakulása ellen?

- Egészséges, kiegyensúlyozott étrend
- Rendszeres testmozgás
- Dohányzás, illetve túlzott alkoholfogyasztás mellőzése
- Rendszeres önvizsgálat, 40 év felett két évente mammográfiás vizsgálat

Ne feledje, a mellrák korai stádiumában még teljes sikerrel gyógyítható!

