








# Emlővizsgáló kesztyű

Havi 10 perc önvizsgálat életet menthet!

## Az emlőrák Magyarországon

-  Hazánkban évente körülbelül 5-6000 új emlőrákos beteget diagnosztizálnak, és kb. 2200 nő hal bele a betegségbe.
-  Az emlőrák a magyar nők körében a második leggyakrabban előforduló daganatos megbetegedés.\*
-  Az emlőrák 50-65 év között a leggyakoribb, de ma már a fiatalabb nők körében is egyre sűrűbben előfordul.\*
-  Az emlőrák kezelése annál hatékonyabb, minél korábban ismerik fel a daganatot.
-  Az emlőrák időben történő felismeréséhez elengedhetetlen az emlők rendszeres önvizsgálata.

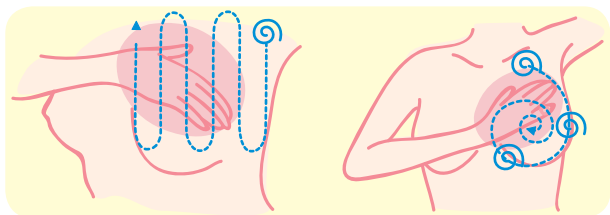
\* Forrás: Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet Egészségjelentés 2016 című tanulmánya

## Az emlővizsgáló kesztyűvel végzett vizsgálat módja:

- Már 20 éves kortól érdemes havonta, egy héttel a menstruációt követően legalább 1 alkalommal alaposan megvizsgálni az emlőket.
- Az emlővizsgáló kesztyű a kóros elváltozás korai felismerésének hatékony segítője.
- A kesztyű dupla rétege és vékony anyaga extra érzékennyé teszi az ujjakat, így sokkal jobban kitapinthatók az emlő mirigyei, illetve az emlő kóros elváltozásai.
- A két, egymáson elmozduló réteg abban segít, hogy az ujjak könnyedén végigcsússzanak a bőrön.
- Az orvosok általában azt javasolják, hogy az önvizsgálatot fürdés közben kell elvégezni: a kesztyűvel azonban bárhol és bármikor megvizsgálhatja az emlőket.
- A kesztyű erős, ellenálló, szagtalan, vízálló és antiallergén anyagból készül, tehát nem irritálja a bőrt.

# A helyes önvizsgálat lépésről-lépésre emlővizsgáló kesztyű segítségével

1. Vegye fel a kesztyűt, ami leginkább egy egyujjas kesztyűhöz hasonlít, majd álló testhelyzetben emelje a feje fölé a jobb kezét, és három ujjával a hónaljtól haladva, apró körkörös mozdulatokkal masszírozza át az emlő mirigyeit, haladjon spirálvonalban, és tapintsa át a melle teljes felületét! Először kis nyomást gyakoroljon a szövetekre, így a felülethez közelebbi szöveteket tapinthatja át, majd ismétlje meg a vizsgálatot a teljes emlőn úgy is, hogy fokozza az ujjak nyomását, és a mélyebb szöveteket tapintja át.
2. Ismétlje meg a vizsgálatot a másik emlőn is!



3. Feküdjön hanyatt, és ebben a testhelyzetben is végezze el a fent leírt módon az emlők önvizsgálatát.
4. Ezzel a módszerrel le tudja ellenőrizni, hogy a korábbi önvizsgálat óta észlel-e bármilyen változást, nem alakult-e ki azóta kemény csomó a mellében.
5. Szorítsa az ujjai közé a mellbimbót, és nézze meg, hogy nem tud-e némi váladékot kipréselni belőle!

**FIGYELEM! Az emlők önvizsgálata NEM HELYETTESÍTI a mammográfiás szűrésen történő, rendszeres megjelenést, sem az orvos által végzett vizsgálatot! Az emlővizsgáló kesztyű CSAK a tapintást végző ujjak érzékenységét fokozza!**

**Amennyiben bármilyen rendellenességet, csomót, a bőrön, az emlőbimbón megjelenő behúzódot, emlőbimbó-váladékozást észlel, haladéktalanul forduljon orvoshoz!**