

# AZ ÖNVIZSGÁLAT LÉPÉSEI

Álljon szembe a tükörrel leeresztett karral és vállal! Figyelje meg a mellek alakját!

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.





Tapintsa át melleit úgy, hogy az egyiket, majd a másikat két tenyere közé veszi, és tenyerét függőleges, majd vízszintes irányban csúsztatva mozgatja! Jobb kezének összezárt 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.

Kényelmesen hanyatt fekve, egyik kezét a feje alá, egy kispárnát pedig a válla 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!

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

**AZ ÖNVIZSGÁLATNÁL NAGYON FONTOS A RENDSZERESSÉG ÉS AZ ALAPOSSÁG.**

**NE FELEDJE, HOGY AZ ÖNVIZSGÁLAT NEM HELYETTESÍTI A MAMMOGRÁFIÁS SZŰRŐVIZSGÁLATOT! HA BÁRMILYEN ELTÉRÉST TAPASZTAL, FORDULJON SZAKORVOSHOZ!**

 [info@egeszsegvonal.gov.hu](mailto:info@egeszsegvonal.gov.hu)  
 [egeszsegvonal.gov.hu](http://egeszsegvonal.gov.hu)  
 [@nngyk.hivatalos](https://www.instagram.com/nngyk.hivatalos)  
 [@nngyk.hivatalos](https://www.facebook.com/nngyk.hivatalos)



**NNGYK**  
NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI  
ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT

  
MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

**SZÉCHENYI 2020**

**Európai Unió**  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**