

Hogyan kell BSE-t csinálni:

(mell önvizsgálat)

Első lépés: Érintés

A menstruációd végén végezd el ezt a mell önvizsgálatot. Ha egyáltalán nincs menstruációd, vagy rendszertelen a menstruációd, válassz ki egy adott napot minden hónapban. Ezt ne zuhanyozás közben, illetve ne legyen testápoló a bőrödön vagy az ujjaidon.



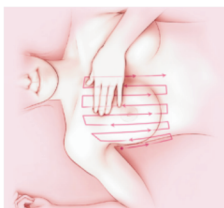
1) Vizsgáld meg a jobb melled KÜLSŐ FELÉT. Feküdj le, és fordulj a bal oldaladra, hogy megvizsgáld a jobb melleidet. Helyezd a jobb kezéd a homlokodra, tenyérrel felfelé. A melleidnek a lehető leglaposabban kell feküdnie a mellkasodon. Könnyebb és kényelmesebb lehet, ha egy párnát teszel a vállad vagy a hátad mögé.



2) A három középső ujjad lapos ujjbegyeivel – ne a hegyükkel – mozgasd az ujjbegyeidet kis, körülbelül egy tízcentes nagyságú körökben. Minden kis körnél változtasd a nyomás mértékét, hogy a mellszövet MINDEN szintjét érezhesd. Minden kört végezz el háromszor – egyszer gyengén, egyszer közepesen, és egyszer mélyen –, mielőtt továbblépnél a következő területre.



3) Kezdd a köröket a hónaljadbán, és haladj lefelé egészen a melltartó vonaláig. Ezután csúsztasd át az ujjaidat – csak egy ujj szélességében –, majd ismét húzd felfelé. Mozgatás közben ne emeld fel az ujjaidat a melleddől, hogy biztosan az egész területet érezd. Folytasd ezt a fel-le függőleges csúszást – a kulcscsonttól közvetlenül a melltartó vonaláig –, amíg el nem éred a mellbimbót.



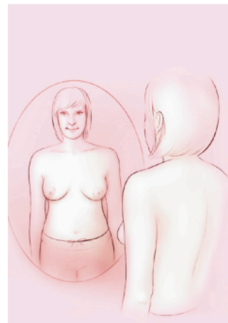
4) Ellenőrizd a jobb melled BELSŐ FELÉT. Amikor eléred a mellbimbót, vedd le a párnát, gördülj hanyatt, vedd el a kezéd a homlokodról, és helyezd ezt a karodat derékszögben (lásd az ábrát). Óvatosan ellenőrizd a mellbimbó területét ugyanazokkal a körkörös nyomásokkal, mint korábban, anélkül, hogy összenyomnád. Ezután vizsgáld meg a maradék mellszövetet a fel-le függőleges csúszási mintával, amíg el nem éred a mellkasod közepét. Helyezd a nem tapintható kezedet magad mellé, és köröket rajzolj a kulcscsont felett és alatt, a válladtól a középvonaladig haladva.

Második lépés: Nézd meg

Állj a tükör elé, és nézd meg alaposan a melleidet három pozícióban:

- 1) karok az oldaladon
- 2) a karok a fej fölé emelve és előrehajolva
- 3) Tedd a csípődre a kezeidet, és görnyedj előre

Mindhárom lépést jobbról és balról, valamint előre nézve kell nézni.



Ellenőrizze a következőkben bekövetkezett változásokat:

- **Alak:** Hasonlítsa össze az egyiket a másikkal. Az egyik mell normális esetben nagyobb lehet, mint a másik, de a méret hirtelen megváltozása nem fordulhat elő.
- **Bőr:** Ellenőrizze, hogy van-e rajta kiütés, bőrpír, ráncosodás, gödröcskék vagy narancsbőrszerű textúra.
- **Mellbimbók:** Ellenőrizze a fizikai változásokat, például hirtelen befelé fordulást, hámlást, bőrpírt, viszketést, duzzanatot vagy váladékozást.
- **Véna minták:** Keressen észrevehető növekedést a vénák méretében vagy számában a másik mellhez képest.



Ismétlje meg ezt a vizsgálatot minden hónapban, hogy jobban megismerje, hogyan néznek ki és érződnek a mellei normálisan.

Ha csomót talál, vagy más szokatlan elváltozást vesz észre? Ne essen pánikba. A talált csomók körülbelül 80%-a nem rákos. Azonnal forduljon orvoshoz további kivizsgálás céljából.

Tudtad? A Maurer Alapítvány ingyenes mell-egészségügyi programokat kínál iskoláknak, egyetemeknek, közösségi csoportoknak és vállalatoknak.

Gördülj át a jobb oldaladra, és ismételd meg ezeket a lépéseket a bal mellkasodon is, a jobb kezeddal.



MAURER FOUNDATION
breast health education

631.524.5151 | www.maurerfoundation.org | info@maurerfoundation.org

© 2009 Maurer Foundation for Breast Health Education, Inc.