



# Amit az emlőrák megelőzésében tehetünk



Az egészség megőrzésének többféle módja ismert ma már. Tudnunk kell azonban, hogy nem elegendő egészségesen táplálkozni, mozogni, kerülni a dohányzást és az alkoholfogyasztást. Figyelnünk kell egészségi állapotunkat is, melynek egyik lehetséges módja a szűrővizsgálat. A szűrővizsgálatokkal elkerülhető több súlyos daganatos megbetegedés, illetve korán felismerve jó eredménnyel gyógyíthatók.

A népegészségügyi célú, célzott szűrővizsgálatoknak egyik fontos jellemzője, hogy behíváson alapul.

## ▶ Néhány gondolat az emlőszűrésről

**A kétévenként esedékes szűrővizsgálat a 45-65 éves hölgyeket érinti. A szűrővizsgálat célja, hogy az emlők röntgenvizsgálatával felderítse a még nem is tapintható rendellenességeket. A vizsgálat rövid ideig tart, a szükséges adatok rögzítése után a szakasszisztens az emlők megtapintását követően felvételeket készít az emlőkről. Az emlők összenyomása – ami a jól értékelhető képek készítését szolgálja – csak ritkán okoz kisebb kellemetlenséget.**

**A behíváson alapuló emlőszűrés kétévenként esedékes, ajánlott azonban havonta figyelemmel kísérni az emlők állapotát és ha bármilyen elváltozást észlelünk, forduljunk orvoshoz. A vizsgálat rövid ideig tart, gyakorlatilag kockázatmentes és általában fájdalomtalan.**



**Bíztatjuk tehát azokat, akik kézhez kapják az emlőszűrésre szóló behívólevelet, hogy éljenek a szűrővizsgálat lehetőségével.**

## Az emlő önvizsgálatának módja



További információ:

[www.kemkh.hu](http://www.kemkh.hu) \Állampolgár \ Népegészségügy \ Egészségfejlesztés, onkológiai szűrési információk \ Tájékoztató az emlővizsgálatról

**Komárom-Esztergom  
Megyei Kormányhivatal  
Népegészségügyi  
Szakigazgatási Szerve**

Telefonszám: 34/512-720