



Palóc Hálózati Szövetség

Magyar  Rákellenes Liga®
1990 óta az egészségért

Salgótarjáni Alapszervezete

MELLRÁKTOTÓ 13+1

1. Mikor kezd el nőni a mellünk?

- óvodás korunkban
- pubertáskor
- az anyaméhben

2. Mi a mellrák?

- a mellbimbó betegsége
- a mellszövet sejtjeiből kiinduló rosszindulatú daganat: kontrollálatlanul szaporodó sejtek, amelyek az eredeti szövetre nem mindig hasonlítanak, képesek áttörni a szöveti határokat és továbbterjedni
- a mell elváltozása

3. Függet-e a mell méretéről, hogy tudunk-e kisbabát szoptatni?

- igen
- nem
- néha

4. Mi határozza meg a mell méretét és alakját?

- a genetika
- a testtömeg indexünk
- az étrend

5. Mit jelent a melltartó méret jelölésben a szám? (pl. 70/75/80, stb.)

- a mell alatti körméretet
- hogy kicsi vagy nagy a mellem
- a mellbőséget

SZÉCHENYI  2020

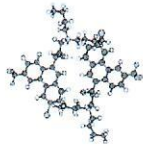


MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Palóc Hálózati Szövetség

Magyar  Rákellenes Liga®
1990 óta az egészségért

Salgótarjáni Alapszervezete

6. Hogy tudom kiszámolni a melltartó kosár méretét (A/B/C/D/E)

- ha kicsi a mellem, A; ha nagy a mellem, B/C
- csak néniknek van D kosaruk
- mell alatti körméret mínusz mell csúcson mért körméret

7. Az alábbiak közül mi okozhat mellrákot?

- nagy ütés
- genetikai mutáció
- vírus fertőzés

8. Lehet-e a férfiaknak mellrákja?

- nem, mert nincs mellük
- igen, de elég ritka
- fogalmam sincs

9. Befolyásolhatja-e a mellrák kialakulását a stressz?

- igen
- extrém esetben, pl. ilyen a bungee-jumping
- nem

10. Megelőzhető-e a mellrák?

- igen, de nehezen, komplikált életmód változtatásokkal
- igen, szűréssel
- nem előzhető meg

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE



Palóc Hálózati Szövetség

Magyar  Rákellenes Liga®
1990 óta az egészségért

Salgótarjáni Alapszervezete

11. Magyarországon mennyire gyakori a mellrák?

- minden 8-9. nőnek lesz az élete során ilyen betegsége
- minden 25. nőnél alakul ki
- nem nagyon gyakori

12. Mi az önvizsgálat?

- piros fényvel működő breast light lámpával általam végzett vizsgálat
- minden hónapban a menstruációt követő kb. 5 napon belül végzett tapintásos és megtekintéses vizsgálat, mely során ujjbeggyel áttapintom a mell/mellkas/kulcs-csont területét körkörösén vagy koncentrikusan, és meggyőződöm arról, hogy nincs ezeken a területeken kézzel vagy szemmel észrevehető elváltozás
- olyan elcsöndesedő időszak, amikor csak magammal foglalkozom, és átgondolom, hogy mik a terveim a jövőre vonatkozóan

13. Hány éves kortól kell tudni az önvizsgálatot?

- az első menstruációtól kezdve
- a szexuális élet megkezdésétől
- 45 éves kortól

+1 Lehet-e befolyásolni (csökkenteni) a mellrák kialakulásának esélyét?

- igen, vitaminokkal
- valamelyest lehet, egészséges életmóddal
- nem, mert az genetikailag kódolt

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE