

Čo je mamografické vyšetrenie (tzv. mamografia)?

Mamografia je metóda, vďaka ktorej možno zachytiť aj včasné štádium rakoviny. Umožňuje odhaliť karcinómy prsníka bez symptómov s priemerom iba 1 milimeter, ktoré sa nedajú nahmatať. Pri mamografii sú zröntgenované oba prsníky. Týmto vyšetrením je možné zobrazit' aj veľmi malé ložiská rakoviny prsnej žľazy. Skryt' sa môžu len v prípade, že je prsná žľaza veľmi hustá.

Aké sú rizikové faktory?

- fajčenie
- pitie alkoholu
- spôsob výživy a životospráva
- fyzikálne faktory (ionizujúce žiarenie, Radón, ultrafialové žiarenie a iné)
- životné prostredie
- psychologický stres



Pomôžme s alianciou NIE RAKOVINE poskytovať podporu onkologickým pacientkám zaslaním darcovskej sms na číslo 877 v tvare: DMS(medzera)POMAHAM

Cena darcovskej SMS je 2,00 €.



Aliancia NIE RAKOVINE, o.z.

bezplatná patientska infolinka: 0800 800 183

facebook: facebook.com/nierakovine

patientska poradňa online:

www.nierakovine.sk

Pacientska poradňa – bývalí pacienti radia súčasným:

Národný onkologický ústav

Klenová 1, Bratislava
pondelok, utorok a stredu 9.00 - 12.00 hod.

Východoslovenský onkologický ústav

Rastislavova 23, Košice
streda 9.00 - 12.00 hod.

Pomáhame s láskou

Povedz aj Ty



Poznaj svoje prsia, zachrániš život!

www.nierakovine.sk

bezplatná patientska infolinka: 0800 800 183

Aliancia NIE RAKOVINE, o.z.

bojujeme o životy a za práva onkologických pacientov

ĎAKUJEME ZA VAŠU PODPORU

Povedz aj Ty

ONIE

RAKOVINE

prsníka

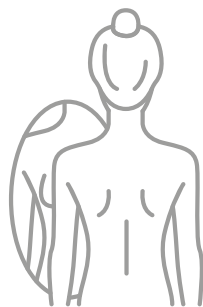
Pravidelné **samovyšetovanie prsníkov** a **mamografický skrining** môže ročne zachrániť na Slovensku až 300 žien! Starajte sa o svoje prsia, podporte pacientky a ich blízkych.

Rakovina prsníka patrí u žien medzi najčastejšie onkologické ochorenie. Na Slovensku predstavuje 18 % zo všetkých karcinómov v ženskej populácii. Vo svete každoročne ochorie až 2 milióny žien.

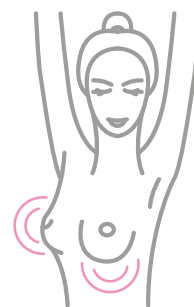
Venujte svojim prsiam viac pozornosti!

Na Slovensku výskyt rakoviny prsníka stále rastie. Predpokladaný počet žien, ktoré budú v tomto roku diagnostikované, je viac ako 3000, a počet všetkých žien s rakovinou prsníka je viac ako 30 000. Odhaduje sa, že ročne na Slovensku zomrie na rakovinu prsníka okolo 900 žien. No ak si budú ženy samovyšerovať prsníky a do mamografického skriningu sa zapojí viac, ako 60% žien, môžeme dosiahnuť zníženie počtu úmrtí až o 30%. Teda 300 žien na Slovensku nemusí zomrieť zbytočne... **Urobte to.**

Zachráňte svoje prsia - zachránite život!



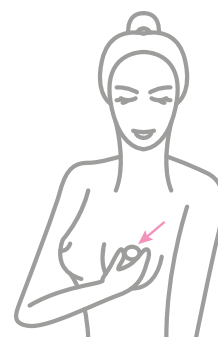
Postavte sa pred zrkadlo a dôkladne si prezrite prsia. Sledujte textúru pokožky, jej farbu, či nie je vráskavá alebo stiahnutá.



Zdvihnite ruky nad hlavu a všimajte si zmeny vo veľkosti alebo tvare prsníkov. Prezrite si bradavky, či sa nevťahujú do prsníkov.



Bruškami stredných 3 prstov si krúživými pohybmi prehmatajte celý prsník smerom k bradavke.



Jemne zatačte na bradavku, či z nej niečo nevyteká.



Vyšetrite si prsia aj v ľahu, najprv jemnými krúživými pohybmi, potom silnejším tlakom pre kontrolu hlbších tkanív.



Dôkladne si prehmatajte a. oblasť pod kľúčnou kosťou a pazuchu. Všimajte si akékoľvek zrneny (hrčky, zhrubnutia) oproti minulému vyšetreniu.

Kedy okamžite vyhľadať lekára?

Ak žena pri samovyšetrení zistí zmenu v prsníku, napríklad:

- hmatnú hrčku v prsníku alebo v podpazuší,
- zhrubnutie žľazy alebo kože,
- vťahnutie kože prsníka alebo bradavky,
- začervenanie kože, ekzém bradavky,
- výtok z bradavky tmavej farby či krvavý výtok z nej,
- zmena tvaru prsníka, zväčšenie pazuchy,
- rozdielny pohyb oboch prsníkov pri pohybe oboma rukami nahor,
- novozistené, neodznievajúce začervenanie či olupovanie sa kože prsníka.

Ako sa zodpovedne starať o svoje prsia?

- Každý mesiac si urobiť samovyšetrenie prsníkov (po 7 až 10 dňoch od začiatku menštruácie).
- Odporúča sa vykonať pri, alebo po sprchovaní / kúpaní/, poležiačky alebo pred zrkadlom.
- Ženy mladšie ako 40 rokov by mali raz ročne absolvovať vyšetrenie prsníkov ultrazvukom (sonografia). Odporúčanie vám vystaví váš gynekológ.
- Ženy po 40-tom roku života by mali podstúpiť každé dva roky mamografické vyšetrenie.
- Ženy vo vekovej skupine 50 až 69 rokov budú dostávať od zdravotných poisťovní pozvánky na preventívne mamografické vyšetrenie - skrining.
- Mamografický skrining je bezplatný. Využiť by ho mala každá žena, ktorej sa týka!