

JAVASOLT RÁKSZŰRÉS 20 ÉS 40 ÉV KÖZÖTTI FÉRFIAK RÉSZÉRE

A herék önvizsgálata

Kevésbé köztudott, hogy a herék rákra gyanús elváltozásai - csakúgy, mint nőknél az emlőké - önvizsgálattal, a herék időnkénti áttapintásával saját magunk által is felismerhetők. Mintegy 20 évvel ezelőtt a hererák még többnyire halálos betegség volt, ma viszont - ha idejében felismerik - szinte 100%-ban gyógyítható.

A herék önvizsgálatának helyes módja

A herék vizsgálatát serdülőkortól ajánlott elvégezni, meleg fürdő vagy zuhanyozás után, mely ellazítja a herezacskót, és így megkönnyíti a herék áttapintását. Maga a vizsgálat egyszerű, és mindössze néhány percet vesz igénybe. Kivitelezése a következő:

Álljunk szembe egy tükörrel, vizsgáljuk meg a herezacskó bőrét, esetleges duzzanat észrevétele céljából. Ezután óvatosan tapintsuk át mindkét kézzel mindegyik herét külön-külön oly módon, hogy a mutató- és középső ujjat a here alá, a hüvelykujjunkt pedig a here fölé helyezzük. Lassan gördítsük át a herét ujjaink között. Figyeljünk, nem tér-e el jelentősen a két here állományának tapintata, keménysége, nem tapintható-e esetleg valamelyik herében korábban nem észlelt csomó vagy tömöttebb terület. Az, hogy az egyik here valamivel nagyobb, mint a másik, még nem kóros, hanem szokványos jelenség.

Ha valamelyik herében csomót tapintunk, vagy jelentősebb méretnagyobbodást észlelünk, esetleg fájdalom vagy kellemetlen érzés jelentkezik a herében, az alhasban vagy ágyéktájon, rögtön forduljunk orvoshoz. Ha valami rendelleneset észlelünk, korántsem kell kétségbe esnünk, mert ilyen rendellenességet a herékben és közvetlen környezetükben nem csak hererák, hanem sok más tényező: sérülés, ártalmatlan ciszta és gyulladás is létrehozhat.

Szűrés bőrrákra, a bőr önvizsgálata

Az utóbbi években Magyarországon is drámai emelkedést mutat a legveszélyesebb bőrrákfajta, a festéksejtes anyajegy (melanoma malignum) előfordulása. Ennek a daganatnak a kialakulásában jelentős szerepet játszik a túlzott napozás (főleg a "leégés"), melynek elkerülésével csökkenthető a daganat kialakulásának kockázata. Sajnos a túlzott szoláriumhasználat is veszélyes!

Önvizsgálat

Vizsgáljuk meg rendszeresen bőrünk anyajegyének állapotát!

Melyek azok az anyajegyten történő változások, amelyek melanoma kialakulására utalhatnak?

- Megváltozik a színe, a pigmentáció (festékezetttség) egyenetlen lesz: különféle árnyalatú barna és/vagy fekete keveredhet pirosas, fehéres, kékes, szürkés vagy rózsaszínű árnyalatokkal.
- Megváltozik a felszíne, kiemelkedik a bőrből, göbössé válik, megvastagodik.
- Az anyajegy alakja aszimmetrikussá válik, vagy egy új aszimmetrikus anyajegy jelenik meg.
- Megváltozik a határa, terjedni, nőni kezd a bőrfelszínen. Esetleg kisebb anyajegy jelenik meg a régi mellett, amelyek esetleg egymásba is átmosódnak.
- Kisebbedik, felmaródik vagy kifekélyesedik.
- Vérezni kezd.

Orvosi vizsgálat

Forduljunk rendszeresen szakorvoshoz! A bőr bőrgyógyász szakorvossal történő átnézetése - főleg azoknak, akiknek sok anyajegyük van - évente akkor is ajánlott, ha semmiféle panaszuk nincs, vagy ha nem vették észre új anyajegy megjelenését. A bőrgyógyász egy speciális nagyító segítségével megvizsgálja az anyajegyek szerkezetét, s ki tudja szűrni azokat, amelyek később veszélyessé válhatnak. Ha idejében észreveszik az elváltozást, akkor a melanoma esetében is igaz az, ami korai felismerés esetén szinte az összes ráktípusnál: jó eséllyel lehet gyógyítani!

Bőrgyógyászati szűróvizsgálat

szűrés dátuma eredmény

1. év		
2. év		
3. év		
4. év		
5. év		
6. év		
7. év		
8. év		
9. év		
10. év		

Szűrés ajak- és szájüregi rákokra

A szájüregi rákok esetében zömében olyan daganatokról van szó, amelyek már kifejlődést megelőző állapotban is könnyen felismerhetők, a szájüreg fogorvos által történő egyszerű, gondos áttekintésével. Jó részüket pedig maga a beteg is idejében észreveheti. Az idejében felfedezett és kezelésbe vett szájüregi rák az esetek 80%-ában meggyógyítható.

- Végezzük el a szájüreg havonként történő önvizsgálatát.
- Járjunk rendszeresen - félévente, évente - fogorvosi ellenőrző vizsgálatokra, ahol alaposan nézessük át szájüregünket is.
- Fontos szerepet játszik a megelőzésben a megfelelő szájhigiéne is (étkezések utáni, de főleg a reggeli – esti fogmosás, szájóblítás)

A szájüreg önvizsgálatának helyes módja

A szájüreg önvizsgálata két részből áll: az alapos megtekintésből és az áttapintásból.

- Először tekintsük meg alaposan ajkainkat, berepedések, esetleges kifekélyesedés, fehér folt vagy pikkelyesen hámló területek után kutatva.
- Ezután fogjuk meg ajkunkat mindkét oldalon mutató- és hüvelykujjunkkal, és kifordítva a belső nyálkahártyai felszínét tekintsük át. Ezt az alsó és felső ajkon egyaránt végezzük el.
- Ezt követően két ujjunkat az egyik szájzugba téve húzzuk félre orcánkat a fogaktól, hogy a pofa teljes belfelületét áttekinthessük, beleértve azon területeket is, ahol a pofa-nyálkahártya az ínybe hajlik át. Itt is elsősorban fehér folt vagy kisebb, fekély- vagy szemölcsszerűen előemelkedő képlet esetleges jelenlétére figyeljünk. Majd ugyanezt a másik arcpofával is végezzük el.
- Ezután öltük ki nyelvünket, és hegyét megfogva húzzuk előre, hogy felszínét minél alaposabban megvizsgálhassuk, majd jobbra-balra húzva az oldalsó széleit is vegyük szemügyre.
- Visszaengedve a nyelvet, tükör előtt állva a szájpadot tekintsük át, majd nyelvünket a szájpadhoz emelve, a szájfeneket nézzük át. A nyelvet oldalra mozgatva a szájfenék nyálkahártyájának azon része is láthatóvá válik, ahol az az ínybe fordul át. Ezután a felső íny belfelületét vizsgáljuk meg.
- Mivel a szájüregi rákok egy része nem nő kifelé és nem képez látható csomót vagy fekélyt, hanem csak körülírt, tömöttebb megvastagodás formájában mutatkozik, a szájüreg önvizsgálatának szerves részét kell hogy képezze az ajkak, az orcák, a nyelv, valamint az ínyek mutatóujjunkkal történő áttapintása is.

Ez az önvizsgálati eljárás leírva elég komplikáltnak tűnik, a gyakorlatban azonban valójában igen egyszerű. Ne tévesszük szem elől a célt, hogy lehetőleg a szájüreg minden részét áttekinthessük és áttapintsuk. A vizsgálatot célszerű havonta egyszer és lehetőleg azonos időpontban elvégezni, hogy megszokottá váljék: például minden hónap utolsó vasárnap reggelén.

Ezzel a vizsgálattal az esetlegesen fellépő szájüregi rákot kezdeti, korai stádiumban észrevehetjük, és idejében orvoshoz fordulva gyógyításának jó esélyét biztosíthatjuk.

Szájüreg vizsgálata

szűrés dátuma eredmény

1. év		
2. év		
3. év		
4. év		
5. év		
6. év		
7. év		
8. év		
9. év		
10. év		

A tüdőrák szűrése

Nagyon fontos a tüdőszűrésen való rendszeres megjelenés! A mellkasröntgen-felvételekkel, szűrés során felfedezett tüdőrákos betegek körében a sikeresen operáltak aránya duplája a panasszal felfedezettekhez képest.

A tüdőrák az a rákféleség, amelynél a megelőzésnek a legnagyobb a szerepe. Ennek pedig egyetlen és leghatásosabb módja a dohányzás abbahagyása, mely még költségekkel sem jár. Bizonyított ugyanis, hogy a tüdőrákos megbetegedések 83%-áért egyedül a dohányzás felelős, a fiatalon elkezdett, tartós dohányzás által okozott egészségkárosodás a legnagyobb. Mindenkinek elemi érdeke tehát hogy ne dohányozzék, vagy ha már dohányzik, azt mielőbb hagyja abba. Ezzel nem csak a tüdőrákban, hanem sok más rákféleségben való megbetegedés veszélyét csökkenthetjük, és a dohányzás sok egyéb ártalmától is megkímélhetjük szervezetünket.

Tüdőszűrő vizsgálat

szűrés dátuma eredmény

1. év		
2. év		
3. év		
4. év		
5. év		
6. év		
7. év		
8. év		
9. év		
10. év		