A mell a nő ékköve

Évekkel ezelőtt, mikor elkezdtem gyakorolni a masszázs szakmát döbbentem rá, hogy a női mell területe a testen több mindenkinél tabu. Mind a kollegák, mind a páciensek körében. Mintha egy elfelejtett terület lenne a testen, tiltott zóna, ahol nem illik kutakodni.

A hölgyek többsége nem hajlandó levenni melltartóját a kezelések alatt, így hát elég nehéz dolguk van a masszőr kollegáknak, vagy egyszerűen kihagyják a területet. A női mellel pedig kötelező lenne foglalkozni, ha nem is szakemberek segítségével, legalább mindenki maga otthon.

Hogyan változik a női mell?

Sok nő nincs tisztában azzal, hogy milyen folyamatok zajlanak testében, hogy ciklusuk miképpen befolyásolja szervezetük működését. A lányoknál a mell növekedése az első jele a pubertás kor kezdetének. Ez a folyamat már 6-7 éves korban elindulhat apró csomócskák megjelenésével. A folyamatot az addig nyugalomban lévő petefészek hormontermelése indítja el. A női mell a folyamatos hormonhatások miatt állandóan változik. A legnagyobb hatást az ösztrogén és a progeszteron gyakorolják a mell állományára, melyek a petefészek és a sárga test hormonjai. Az ösztrogén hatására a mellek feszesebbek és tömörebbek érzékenyek lesznek. A progeszteron szerepe, hogy egyensúlyba tartsa az ösztrogén hatását. Terhesség alatt a mell nagy változásokon megy keresztül, mirigyállománya megnő, mérete növekszik. Mirigyei a tejtermelő lobulusokból és a tej elvezető duktuszokból állnak. A változó korral a mellek teltebbek viszont megereszkedettebbek lesznek, mert a mirigyállományt a puhább zsírszövet váltja fel.

Társadalmi elvárás a melltartó viselése?

Közösségi szokásainkból adódóan a melltartó viselése manapság alapelvárásnak minősül. Ez az az aktuális divathullámoknak illetve a média nyomásának köszönhetően szoros, sokszor kényelmetlen, kompressziós, push up-os műszálas, szintetikus fehérneműket eredményez. A helyzetet fokozza, hogy sokan a vásárlást követően, használat előtt ki sem mossák a vegyszerekkel átitatott, bizonytalan eredetű ruhadarabokat.

Mit okoz a szoros melltartó?

A nyirokmasszázsra érkező páciensek gyakran panaszkodnak, nehéz érzésre, feszülésre, nyilalló fájdalmakra, megkeményedett mellekre. Gyakran tapasztalom, hogy a szűk melltartókba kényszerített mellek nyirokkeringése pang. A kötőszövet kemény, tömör tapintású, főként a merevítők környékén. Ez óriási probléma, tekintve, hogy a nyirokkeringés feladata elszállítani a felhalmozódott salakanyagokat, toxinokat, mikroorganizmusokat.

A mell otthoni vizsgálata

Az kebel vizsgálatát célszerű a menstruáció utolsó napjaiban, rendszeresen, minden hónapban elvégezni, amikor már a csökkenő ösztrogén szint miatt a mellek kevésbé érzékenyek. Érdemes több pozícióban szemrevételezni, hogy van-e a mellek formájában, a bőrfelszínen, a mellbimbón elváltozás. Kitapintható-e az emlőben csomó? Ha igen, minél gyorsabban tanácsos ellátogatni egy szakrendelésre, ahol ellenőrzik az állapotot.

Mi tegyünk, ha mellünk megkeményedett?

Ebben a helyzetben is a megelőzés lenne a cél, de ha már kialakult a probléma, ajánlatos ellátogatni egy ultrahang vizsgálatra, ahol azonnal kiderül, hogy érdemes-e igénybe venni a komolyabb mammográfiás vizsgálatot. A kisebb sugárterhelés miatt a digitális mammográfiát ajánlom.Ha a képalkotó vizsgálatok szerint nem diagnosztizálható elváltozás a mellekben, nagy segítségünkre lehet

Néhány hónapja mellfájdalommal keresett fel egy hölgy, aki már mindenféle orvosi vizsgálaton átesett. A dianózis szerint egy lezajlott tejmirigy gyulladása volt, orvosai szerint egyéb teendő nem indokolt. Azzal küldték haza, hogy majd magától helyrejön. Nem így történt, egyre kellemetlenebb, feszülő fájdalmat érzett és érintett emlője is megkeményedett, ekkor jutott el hozzám. A nyirokkezelés alatt kiderült, hogy a mellet kiürítő nyirokutak betorlódtak, ami egyrészt a gyulladás következménye, másrészt a napi rendszerességgel használt vegyi izzadság gátló használatának eredménye. A kezelés során utat biztosítottam a nyirokkeringésnek, lecseréltük a vegyi kozmetikumait biora. A kezelés az állapotában azonnali javulást hozott, fájdalma megszült, közérzete javult.

a nyirokmasszázs, melynek segítségével az emlő nyirokerei kiüríthetők.

A mell nyirokmasszázsa

Minden hölgynek jó szívvel ajánlom, hogy legyen a napi rutin része melleinek finom átmasszírozása, főként, ha az egész napot melltartóban töltötte. Ez könnyedén elvégezhető a tisztálkodás alatt. Az emlő keringésének serkentésével megelőzhető számos probléma. Ha komplikáció van, a mellek nyirokmasszázsát bízzuk szakemberre. Az emlő nyirokkezeléséhez pontos anatómiai tudás szükséges, mert nem mindegy, hogy milyen irányba drenáljuk a lymphát. A kezelés megkezdése előtt meg kell nyitni a terminust, ahová a drenálás irányul, hogy ténykedésünk hatékony legyen és a felesleges nyirok kijusson a testből.

Kozmetikumok hatása a mell állapotára

Mielőtt az emlőből eltávozott nyirokfolyadék újra bekerül a vénás keringésbe, számos nyirokcsomón halad keresztül. A nyirokcsomók, mint egyfajta biológiai szűrők, megszűrik és visszatartják a nyirokáramba került szemcsés anyagokat, baktériumokat, gombákat, vírusokat, parazitákat, szervetlen toxinokat… A melleket kiürítő legközelebbi nyirokcsomó telep a hónalj területén található, úgynevezett axilláris nyirokcsomók. Sajnos a kereskedelemben kapható legtöbb vegyi kozmetikum összetételéből adódóan károsítja a szervezet működését, szövetgyulladást, hormonális változást okoznak. Blokkolják a méreganyagok kiválasztódását, terhelik a szöveteket különböző káros tartósító szerekkel, nehézfémekkel, egyéb toxikus adalékanyagokkal. A vegyi izzadsággátlók, amik 24 vagy 48 órára biztosítják, hogy az izzadmány ne zavarjon bennünket, lefojtják a verejtékmirigyek és a nyirokcsomók működését, ezzel leblokkolva a mell normál keringését. Az izzadsággátlókban előszeretettel használt alumínium növelik a mellrák kockázatát és mérgező hatással van az idegrendszerre. Az egyéb parabének is növelik a rák kockázatát, valamint hormonális elváltozásokat okozhatnak. Gyakori összetevő a xilol, mely lerakódik az emlő zsírszövetében és később kiválasztódhat az anyatejben.

Mit tegyünk, ha már baj van?

A problémákat nem érdemes elbagatellizálni. Ha valaki elváltozást talál mellein (fokozott érzékenység, csomók, méretének növekedése, formájának változása, mellbimbó változása, váladékozás, bőrelváltozások, mellkasi fájdalom), azonnal forduljon orvoshoz. A mai képalkotó eljárások már nagyon fejletek, gyorsan kiderül, hogy szükséges e további orvosi beavatkozás.

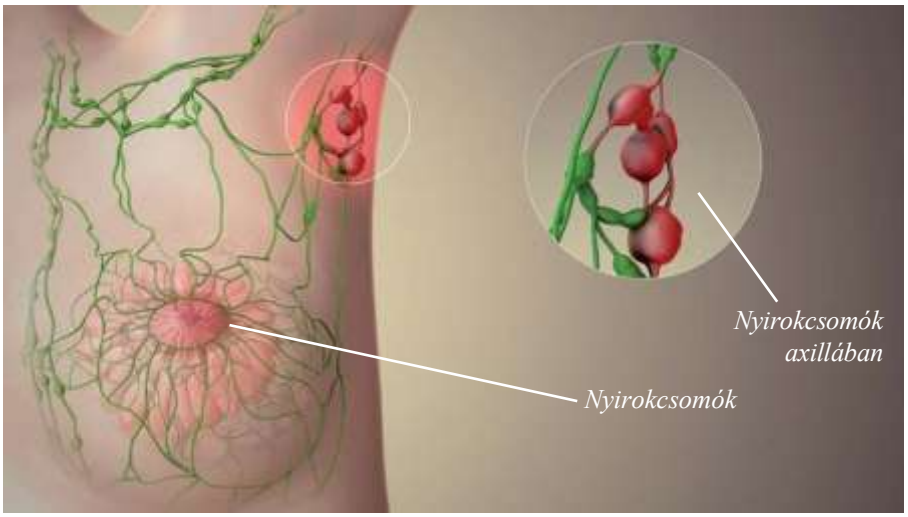
Néhány éve III. stádiumú nyiroködémával (masszív, tömött tapintatú, már visszafordíthatatlan, szövődményekkel és deformitásokkal járó állapot) keresett meg egy nyugdíjas hölgy. Olyan szoros kompressziós fehérnemű szettet viselt, hogy akadályozta a kezelést. Kérdésemre, hogy miért használ ilyen fehérneműt, azt felelte, hogy az orvosa ezt javasolta neki szülés után. Ezt a kijelentést eléggé furcsállottam, merthogy a hölgy felnőtt gyermekeiről és unokáiról számolt be előtte. Később kiderült, hogy a szülés 40 éve történt, és ő azóta minden nap kompressziós fehérneműbe kényszerítette magát egy félreértés kapcsán, jócskán akadályozva ezzel testének létfontosságú funkcióit.

Ha mellrákot diagnosztizálnak

Jóindulatú elváltozások legtöbbször a szoptató anyáknál fordulnak elő a tejcsatornák gyulladása miatt, de gyakori a változókori krónikus mellgyulladás is, ilyenkor a tejcsatornák részleges vagy teljes eltávolítása is szóba jöhet. Műtétet nem csak rosszindulatú elváltozásnál végeznek. Szerencsére manapság az emlőmegtartó műtétet preferálja az orvos társadalom, így viszonylag ritka a teljes emlő eltávolítása. A mellműtétet követően sugárterápiát javasolnak, a hagyományos protokoll szerint 15-20 alkalommal. Emlődaganat kimutatott magas rizikója esetén végeznek úgynevezett profilaktikus, megelőző műtéteket is, melynek kedvelt formája a bőrkímélő szubkután masztektómia, melyben csak az emlő mirigyeit távolítják el. Ezekben az esetekben, rekonstrukciós műtétre lesz szükség. A mintavétel elemzése után kiderülhet, hogy melyik irányba érdemes elindulni. Több lehetőség biztosított a korszerű fagyasztásos technikáktól a csonkolásos műtétekig. Az ideális kezelési és utógondozási mód kiválasztásához a legmeghatározottabb tényező, hogy a hónalji nyirokcsomóknak van-e daganatos érintettsége. Az őrszem nyirokcsomó a daganatos nyirokelvezetés első állomása. A sentinel nyirokcsomó eltávolítása és szövettani vizsgálata lehetővé teszi a daganat pontos státuszbesorolását, ennek segítségével megelőzhető a teljes blokkdiszszekció, a hónalji nyirokcsomók eltávolítása.

A sentinel nyirokcsomó szerepe

Az esetleges lymhogén szóródás meghatározásához további vizsgálatok szükségesek. Az áttét jelenlétét az őrszem nyirokcsomóban



ILLUSZTRÁCIÓS FOTÓ: www.samphotostock.cz, www.wikivisualy.com, a szerkesztőség archívumából

a patentkék festékkel vizsgálják. A legfrissebb tanulmányok szerint ezzel a kontrasztanyaggal végzett vizsgálatok sikeressége 95 %-os, mely hozzájárul ahhoz, hogy elkerülhetőek legyenek a kiterjesztett nyirokcsomó disszekciók miatt kialakuló morbiditások.

A műtétek szövődményei

A klinikailag igazolt nyirokcsomó áttétek esetén végzik el a hónaljtáji nyirokcsomólánc eltávolítását. Már maga az emlőműtét is morbiditás forrása lehet, a teljes axilláris blokk eltávolítása további szövődményekkel járhat, például mozgásbeszűkülés,fájdalom, lymphoedema, paraesthesia, Stewart-Treves syndroma…

Utógondozás

A beavatkozások célja, hogy a betegek elérjék a tartós tünetmentességet, majd a teljes gyógyulást. Ehhez járul hozzá s a megfelelő rehabilitáció, mely a testi-lelki egészség visszaállítására szolgál. A fizikai rehabilitáció valamilyen testi működési zavar megjavítására szolgál, például a fájdalom csillapítása, általános gyengeség javítása, megfelelő táplálkozás segítése, hiányzó testi működés helyettesítése, szervpótlás. A nyirokterápia szerepe a rehabilitációban. A lymphoedema kialakulásának esélye igen magas. A roncsolt szövetrészen a nyirokerek már nem tudják ellátni megfelelően a feladatukat. A hiányzó nyirokcsomók is súlyosbítják az állapotot. A végtag és a mellkas dagadása nem feltétlen azonnal jelentkezik. Sok esetben a műtétet követően több évvel, mikor már az épen maradt nyirokerek nem győzik a terhelést következik be a lympoedema. A kezelésekre az onkológiai szakorvosok adhatnak javaslatot. Ezt követően a kialakult nyiroködéma kezelése, az önkezelés betanítása, a kompressziós segédeszközök használatásnak, speciális torna alkalmazása oktatása már a nyirokterapeuta feladata. A kezelések elmulasztásával a szövődmények kialakulása jelentős. Gyakori az átépült kötőszövet, a megvastagodott bőr,nyirokcsorgás, bőrgombák, orbánc…

Miben segíthet a Joalis?

A Joalis terápia ezen a területen is óriási segítséget jelenthet. Nagy szerepet tölt be a prevencióban és már az esetleges orvosi kezelések mellé is adhatjuk! Ajánlott ateljes **Nodegen** preparátum család, a **Streson**, **Emoce**, **DP**, **Egresson**, **Evi-Dren** fogyasztása az érzelmi struktúrák és a sérült érzelmi képletek méregtelenítésére. A **Mama-Dren**, **Lym**, **LmanDren**, **Super-To**, **Mikro-To**, **AM** a sejtek, szövetek tisztítására. Jó és rosszindulatú daganat esetén az **OP**, és az immunrendszer segítésére az Im! Valamint a mérések alapján, amit a szervezet megkíván, beleértve az anyaszervek detoxikációját is. Mindent összegezve tehát a Joalis segítségével lehetőségünk van a mellrák megelőzésére, megkímélve magunkat a drasztikus beavatkozásoktól.

Éljünk hát vele!

Papp Andrea
gyógy- és nyirokmasszőr,
Joalis terapeuta