

## VÁLTOZÓ TESTEM

# Jelent-e problémát, ha a melleim különböző méretűek

KULCSSZAVAK 

mell | méret | biológia | pubertás



Számos különböző korú nőnek vannak eltérő méretű mellei. Az **aszimmetrikus** azt jelenti, hogy a melleknek nem ugyanolyan az alakja, a mérete, nem ugyanúgy áll a mellbimbó és az udvara. Kisebb eltérések a mellek méretében és formájában általában teljesen normálisak, és idővel akár el is múlhatnak, így nem számítanak egészségügyi problémának.

Vannak azonban esetek, ahol az eltérő mellekkel szakértőhöz kell fordulni, vagy akár korrigálni őket, főleg ha zavaró egészségügyi problémákkal, így életminőség-romlással is járnak.

## Az aszimmetrikus mellek biológiai okai

A legtöbb esetben az aszimmetriának fiziológiai oka van, ami azt jelenti, hogy a test normális működésével függ össze. Még ha a mellek eltérései látványosabbak is lehet, nem kell azonnal bajt sejtetni.

Számos tényező befolyásolja a mellek formáját és méretét:

- **Genetika**

Jó eséllyel hasonló mellméreted lesz, mint közeli családtagjaidnak, például édesanyádnak vagy lánytestvérednek.

- **Testsúly**

Hízástól nőhet a mellméret, míg a fogyástól kisebb lehet.

- **Hormonális folyamatok**

Az ösztrogén és a progeszteron olyan hormonok, amik hatással vannak a mellméretre és annak változásaira, ami sok fiatal nővel előfordulhat menstruáció előtt vagy alatt.

- **A növekedés és szexuális érés üteme**

A melleid fejlődését meghatározhatja az, hogy milyen ütemben alakul nálad a pubertás.

- **Testmozgás**

A rendszeres testmozgás, különösen az olyan gyakorlatok, amik a mellizmokat érintik, szintén hatással lehetnek a mellek szerkezetére.

## Mikor jelezhet problémát a mellek aszimmetriája?

A kamaszkor során jelentkező eltérő mellméret jelezheti az emlőmirigy **alulfejlettségét**. Ez azt jelenti, hogy a mirigyek, amik később a szoptatást teszik lehetővé, még nem érték el teljes kapacitásukat, vagy hormonális kiegyensúlyozatlanság, elégtelen étrend vagy egyéb egészségügyi okok miatt. A legtöbbször azonban a kis mell nem jelent alulfejlettséget, és teljesen normális!

A gerincferdülés szintén hatással lehet a mellekre, ugyanis a mellkas egyik oldala erősebbnek vagy magasabbnak tűnhet a gerinc, és így a bordakosár és a törzs helytelen tartása miatt.

Az érzékenység, fájdalom, pirosodás, vagy kitapintható csomó **betegség** tünete is lehet, és orvoshoz kell fordulni vele.

---

Nem számít, mit mondanak a médiában vagy mit hallasz másoktól, ideális mellméret nem létezik: az egymástól kissé eltérő mellek teljesen normálisak. Mindenki teste egyedi, és ebbe az is beletartozik, ahogy kifejlődnek. Ez a felnövés része.

Ha bármilyen hirtelen vagy nagy változásra leszel figyelmes, érdemes beszélni róla egy orvossal vagy ápolóval, csak hogy meggyőződj arról, hogy minden rendben van. De az a lényeg, hogy légy szeretettel a tested iránt! Változásokon megy át, ami teljesen rendben van.

VÁLTOZÓ TESTEM

