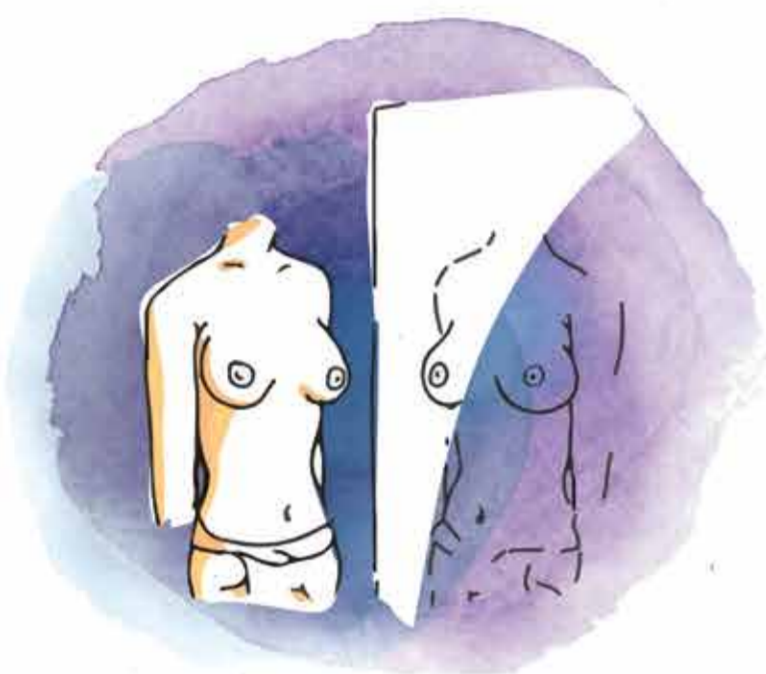




První pojištění proti rakovině prsu a pohlavních orgánů s programem prevence.

Jak správně provádět samovyšetření?

Udělejte si na sebe každý měsíc čas. Vyšetřujte se 5. – 8. den od počátku menstruace, tedy v období, kdy je žláza v největším hormonálním klidu. Ženy, které již nemenstruují, si mohou zvolit jakýkoliv den v měsíci.



1. Žena stojí před zrcadlem

Stoupněte si před zrcadlo s rukama podél těla, pak současně obě ruce pomalu zvedejte nad hlavu. Otáčejte tělem ze strany na stranu, a to jak s rukama podél těla, tak se zdvihnutými rukama. Prohlédněte si oba prsy zřepředu, z obou stran, shora i zdola. Kůže obou prsů musí mít stejnou barvu, bez zarudnutí nebo ztlustění kůže. Každá asymetrie ve vzhledu bradavek nebo kůže prsů je důvodem k návštěvě specializovaného screeningového pracoviště.

2. Začátek vyšetření podpaždí

Zdravá uzlina je asi jeden centimetr veliká, může být hmatná v době infekčního onemocnění nebo chřipky. Pokud nález hmatné uzliny přetrvává déle než měsíc, je nezbytné navštívit lékaře ve specializovaném centru. K vyšetření prsů patří kromě podpaždí také oblast pod klíční kostí a rýha pod prsy.



3. Vyšetření prsu

Technika vyšetření je jednoduchá: třemi prsty naplocho, krok za krokem, krouživými pohyby vyšetřujeme kousek po kousku. Na každém místě zakroužíme třikrát. První kroužek je zcela bez tlaku, to si "prohlížíte" podkoží, při druhém kroužku trochu přitlačíte, prsty se dostanou k vlastní žláze. Při třetím kroužku zatlačte ještě více, to již cítíte žebra, která jsou uložena pod žlázou. Máte jistotu, že vyšetřujete i oblast za žlázou.

4. Vyšetření dalších částí prsu

Základ úspěchu je v technice tří kroužků s různým tlakem a v pečlivosti. Při samovyšetření nesmíte vynechat ani jedno místo. Každý prs procházejte pravidelně dolů a zase nahoru, jako když se maluje stěna. Zevní horní kvadranty obou prsů vyšetřujte obzvláště pečlivě. V těchto místech vzniká nádor prsu nejčastěji, žláza je zde obvykle v nejvyšší vrstvě.



5. Vyšetření se provádí vleže

Ruku nad vyšetřovaným prsem zvedněte nad hlavu. Při vyšetření levého prsu vytočte tělo doprava, vyšetřuje pravá ruka. Při vyšetření pravého prsu je to naopak. Jakmile se dostanete k bradavce, vraťte se do polohy na záda, prs se sám přesune a vnitřní části se stanou lépe přístupnými. Ve všech polohách, ve všech oblastech prsu se vyšetřuje stejně: tři prsty na plocho a tři kroužky.

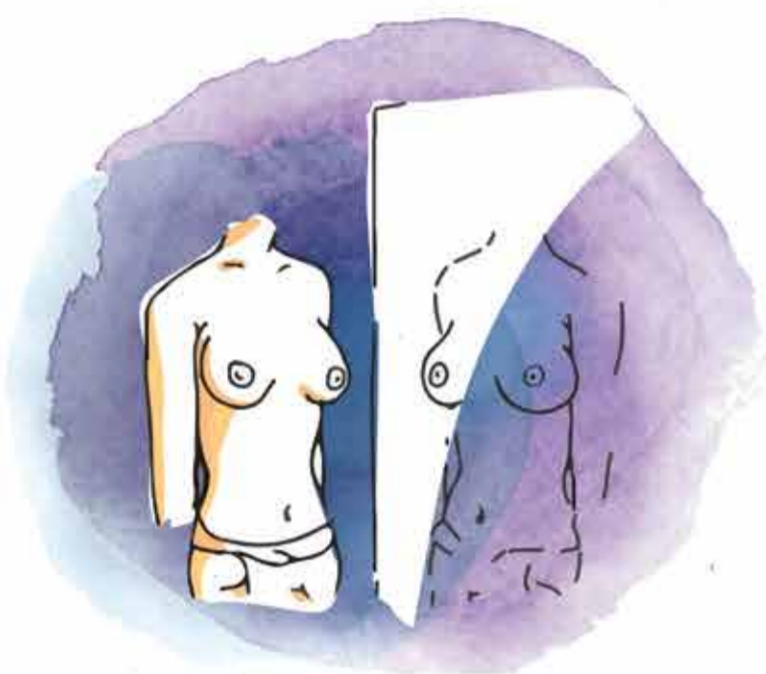




První pojištění proti rakovině prsu a pohlavních orgánů s programem prevence.

Jak správně provádět samovyšetření?

Udělejte si na sebe každý měsíc čas. Vyšetřujte se 5. – 8. den od počátku menstruace, tedy v období, kdy je žláza v největším hormonálním klidu. Ženy, které již nemenstruují, si mohou zvolit jakýkoliv den v měsíci.



1. Žena stojí před zrcadlem

Stoupněte si před zrcadlo s rukama podél těla, pak současně obě ruce pomalu zvedejte nad hlavu. Otáčejte tělem ze strany na stranu, a to jak s rukama podél těla, tak se zdvihnutými rukama. Prohlédněte si oba prsy zřepředu, z obou stran, shora i zdola. Kůže obou prsů musí mít stejnou barvu, bez zarudnutí nebo ztlustění kůže. Každá asymetrie ve vzhledu bradavek nebo kůže prsů je důvodem k návštěvě specializovaného screeningového pracoviště.

2. Začátek vyšetření podpaždí

Zdravá uzlina je asi jeden centimetr veliká, může být hmatná v době infekčního onemocnění nebo chřipky. Pokud nález hmatné uzliny přetrvává déle než měsíc, je nezbytné navštívit lékaře ve specializovaném centru. K vyšetření prsů patří kromě podpaždí také oblast pod klíční kostí a rýha pod prsy.



3. Vyšetření prsu

Technika vyšetření je jednoduchá: třemi prsty naplocho, krok za krokem, krouživými pohyby vyšetřujeme kousek po kousku. Na každém místě zakroužíme třikrát. První kroužek je zcela bez tlaku, to si "prohlížíte" podkoží, při druhém kroužku trochu přitlačíte, prsty se dostanou k vlastní žláze. Při třetím kroužku zatlačte ještě více, to již cítíte žebra, která jsou uložena pod žlázou. Máte jistotu, že vyšetřujete i oblast za žlázou.

4. Vyšetření dalších částí prsu

Základ úspěchu je v technice tří kroužků s různým tlakem a v pečlivosti. Při samovyšetření nesmíte vynechat ani jedno místo. Každý prs procházejte pravidelně dolů a zase nahoru, jako když se maluje stěna. Zevní horní kvadranty obou prsů vyšetřujte obzvláště pečlivě. V těchto místech vzniká nádor prsu nejčastěji, žláza je zde obvykle v nejvyšší vrstvě.



5. Vyšetření se provádí vleže

Ruku nad vyšetřovaným prsem zvedněte nad hlavu. Při vyšetření levého prsu vytočte tělo doprava, vyšetřuje pravá ruka. Při vyšetření pravého prsu je to naopak. Jakmile se dostanete k bradavce, vraťte se do polohy na záda, prs se sám přesune a vnitřní části se stanou lépe přístupnými. Ve všech polohách, ve všech oblastech prsu se vyšetřuje stejně: tři prsty na plocho a tři kroužky.

