

Samovyšetřování provádějte po osprchování teplou vodou, kdy je pokožka uvolněná a vláčná

Postavte se před dostatečně velké zrcadlo s volně spuštěnými pažemi a pečlivě si prohlížejte oba prsy. Všimejte si nepravidelností, změn jejich velikosti, tvaru (např. důlkovatění) a změn na kůži (zarudnutí, změny připomínající jizvy). Všimněte si případného výtoku z bradavky. Prohlížejte se nejdříve zejména, potom z pravého i levého boku. Poté vzpažte, založte paže za hlavu a tlačeť je dopředu. V této poloze zopakujte celou prohlídku.

Pokračujte v lehkém předklonu. Založte ruce v bok, svěste nepatrně ramena a hlavu, lokty tlačeť mírně dopředu. Pozorujte, zda se některé změny neprojeví v této poloze (důlkovatění, vtahování kůže a jiné nepravidelnosti).

Zvedněte jednu paži za hlavu a druhou rukou postupně vyšetřete tlakem celý protilehlý prs bříšky tří prostředních prstů. Postupujte v malých soustředných a stále se zvětšujících kružích od prsního dvorce až do okolí celého prsu. Hledejte nepravidelnost, zatvrdení nebo bulku. Totéž opakujte na druhé straně.



Prohmatejte každý prs oběma rukama proti sobě a hledejte opět nepravidelnost, zatvrdení nebo bulku. Stiskem bradavky zkонтrolujte, zda nedochází k výtoku.

Prohmatejte také oblast mezi prsem a podpaždím až do podpažní jamky. Vyšetřete také okolí prsu. Vnímejte jakýkoliv útvar nebo nepravidelnost v podkoží.

Další část samovyšetření provádějte vleže na zádech s mírně podloženou lopatkou a paží zvednutou nad hlavu. V této poloze dojde ke zploštění prsu a tím se zjednoduší prohmotání. Postup vyšetření prsů je stejný jako vystojce.

Nevynechávejte žádnou polohu. Některé změny mohou být objeveny ve svých počátcích právě jen v jedné z nich.

Při jakémkoliv nálezu nebo jen pochybnosti navštívte svého lékaře. Jakákoliv nalezená změna neznamená, že jste nemocná, ale je třeba mít jistotu.

Samovyšetřování je velmi důležitým návykem a mnoha ženám již zachránilo prs a život.

Mělo by být zcela běžnou součástí osobní hygieny každé moderní ženy.

Prevence a včasné odhalení

Karcinom prsu je nejčastějším nádorovým onemocněním u žen, jehož výskyt stále stoupá. Přitom až 90 % pacientek, u nichž je nádor odhalen včas, může být současnými léčebnými postupy vyléčeno. Základem prevence je dodržování vhodné životního stylu a k včasnemu odhalení a úspěšnému vykoupení velmi významně přispívá samovyšetřování prsu a pravidelné preventivní prohlídky.

Samovyšetřování

Nejjednodušší metodou včasného záchytu karcinomu prsu je samovyšetřování prsu. Jak je zřejmé z názvu, vyšetřování si žena provádí sama, a to pravidelně každý měsíc. Ženy, které se samovyšetřováním začínají, by si mely po dobu jednoho měsíce vyšetřovat prsy každý den. Jen tak se naučí znát geografii vlastních prsů. Nejlepší období pro samovyšetřování je druhý nebo třetí den po skončení menstruace, kdy jsou prsy bez napětí. Pro ženy, které nemenstruují, je vhodný kterýkoli snadno zapamatovatelný den.

Rizikové faktory

- rostoucí věk
- výskyt karcinomu prsu u vlastní matky, sestry, babičky
- jiná nádorová onemocnění (dělohy, vaječníků, trávicího traktu)
- časný počátek menstruace (před 12. rokem života)
- pozdní přechod (po 50. roku věku)
- bezdětnost, pozdní porod (ve věku nad 30 let)
- dlouhodobá hormonální substituční terapie (délce než 10 let bez přerušení)
- některé vazivové a zánětlivé změny v prsní žláze
- obezita, případně v kombinaci s jinými civilizačními chorobami
- stres, kouření, nadmerná konzumace alkoholu, vysokoenergetická strava s nadbytkem živočišných tuků, nedostatek ovoce a zeleniny, nedostatek pohybové aktivity, nadmerné slunění

Příznaky

Nejčastějším projevem onemocnění je nebolelivé zduření nebo bulka s nepravidelnými okraji, kdekoliv v prsu. Příznakem může být zarudnutí, vzhledem připomínající pomerančovou kůru, důlkovatění, otok kůže, mokvání, nehojící se vřed, vtažení bradavky nebo výtok z ní. Na nádorové onemocnění také upozorní bulka v podpaží nebo nadklíčku.

Při jakékoli nejistotě navštivte lékaře.

Vydala Revírní bratrská pokladna,
zdravotní pojišťovna
Michálkovická 108
Slezská Ostrava



Materiál zpracoval Státní zdravotní ústav
a je vydán se svolením autorů:
Doc. MUDr. Lumíra Komárka, CSc.
a Bc. Petry Tučkové



cestě za krásou a zdravím
jistota **samovyšetřování prsu**