

# AKO NA SAMOVYŠETRENIE PRSNÍKOV?

K TOMU, ABY SA NA RAKOVINU PRSNÍKOV PRIŠLO ČO NAJSKÔR,  
MÔŽE PRISPIEŤ KAŽDÁ ŽENA.



Sledujte sa v 3 polohách:  
pred zrkadlom, v ľahu  
a v sprche



Používajte brušká  
3 prostredných  
prstov



Vyšetrujte sa aspoň raz  
za 3 mesiace a počas  
menopauzy aj častejšie



Prehmatajte sa  
ideálne 3. deň  
po menštruácii

- 1 Najskôr sa **vyzlečte do pol pása.**
- 2 Svoje prsníky pozorujte a vyšetrujte v troch polohách:  
**v stojí pred zrkadlom, pod sprchou a v ľahu.**
- 3 V každej polohe **vyšetríte celý prsník pomalými krúživými pohybmi** od kľúčnej kosti až po spodnú líniu prsníkov a od podpazušnej jamky k hrudnej kosti.
- 4 Pri prehmatávaní **používajte brušká troch prostredných prstov.**
- 5 Na vyšetrenie pravého prsníka používajte ľavú ruku a naopak.





## PRED ZRKADLOM

### Najprv prsníky pohľadom skontrolujte v stoji pred zrkadlom.

Pri pozorovaní či prehmatávaní prsníkov si všímajte každú zmenu, ktorú ste nespozorovali pri predchádzajúcom vyšetrení.

Pred zrkadlom najprv prsníky pohľadom skontrolujte a pozorujte, či sa zmenil vzhľad prsníkov alebo kože. Po pozorovaní sa vždy aj prehmatajte v každej polohe tromi prostrednými prstami:

- » Ruky voľne spustíte pozdĺž tela, najskôr pozorujte, potom prehmatajte prsníky dôkladne jeden po druhom.
- » Potom dajte ruky za hlavu a opäť najskôr pozorujte, potom prehmatajte prsníky s jednou rukou vzpriamenou.
- » Ruky dajte vbok a najskôr pozorujte, potom prehmatajte prsníky (pravou rukou ľavý prsník a opačne).
- » Predkloňte sa a ruky nechajte voľne spustené visieť. Pozorujte zmeny na prsníkoch.

Na záver jemne zatlačte na bradavky a pozorujte, či z nich niečo nevyteká.



## V SPRCHE

Pred vyšetrením pod sprchou sa najskôr namydlite. Zdvihnite pravé rameno a dajte ruku za hlavu, ľavou rukou si prsník vyšetrite. Potom vyšetrite pravou rukou ľavý prsník. Prsníky prehmatávajte bruškami troch prstov.

## V ĽAHU

Lehnite si na chrbát – v tejto polohe sa prsné tkanivo rozprestrie na hrudníku, vďaka čomu je pre vás omnoho jednoduchšie prehmatať prsníky dôkladne. Opäť bruškami troch stredných prstov vyšetrite oba prsníky. Na záver prehmatajte aj uzliny v podpazuší a okolí kľúčnej kosti.



## POZOR NA VARUJÚCE PRÍZNAKY

- » uzlíky, vtiachnutie kože a bradavky, opuchy, sekréty z bradavky, zápaly, ekzémy dvorca a bradavky prsníka

### NEPODCEŇUJTE PREVENCIU A NAVŠTEVUJTE PRAVIDELNE LEKÁRA.

Ak ste pri samovyšetrení zistili akúkoľvek zmenu v porovnaní s predchádzajúcim vyšetrením, nepodceňujte ju a vyhľadajte svojho lekára. Aj keby sa ukázalo, že nález má rakovinový pôvod, je veľmi pravdepodobné, že ide o počiatočné štádium choroby a vtedy je šanca na vyliečenie veľmi vysoká.