

Samovyšetrenie prsníkov

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

Samovyšetrenie prsníkov by malo byť pre vás samozrejmosťou.

Liga proti rakovine SR
Brestová 6, 821 02 Bratislava
Tel.: 02/52 92 17 35
Fax: 02/20 81 20 47
www.lpr.sk
lpr@lpr.sk
 ligaprotirakovine (LPR)


LIGA PROTI RAKOVINE

Liga proti rakovine je nezisková, celoslovenská, charitatívna organizácia, ktorej cieľom je predchádzať rakovine prevenciou, výchovou a informovanosťou, podporovať klinické a výskumné projekty, pomáhať onkologickým pacientom a ich rodinám. Pre pacientov, ich blízkych i širokú verejnosť otvorila aj vďaka vašej podpore Centrá pomoci v Bratislave, Košiciach a Martine.


Centrá pomoci ponúkajú tieto služby:

- Rehabilitácie a relaxácie za asistencie diplomovaných fyzioterapeutov
- Pohybové kurzy a jazykové kurzy
- Kreatívne kurzy a arteterapia
- Besedy s odborníkmi z rôznych oblastí
- Kultúrne podujatia

Kde nájdete Centrá pomoci Ligy proti rakovine

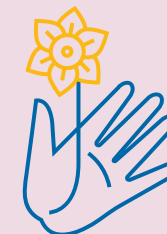
Centrum pomoci Bratislava
Brestová 6, 821 02 Bratislava
 02/52 92 17 35

Centrum pomoci Košice
Paulínyho 63, 040 01 Košice
 0902 893 299

Centrum pomoci Martin
Kukučínova 2, 036 01 Martin
 043/324 04 87

Linka pomoci 02/52 96 51 48
Internetové poradenstvo:
poradna@lpr.sk

Rok 2017 – 9. vydanie

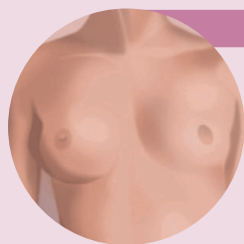


**LIGA PROTI
RAKOVINE**

Rakovina prsnej žľazy (prsníka) je najčastejším nádorovým ochorením u žien. Na Slovensku na ňu ochoreje ročne takmer 3000 žien. K tomu, aby sa ochorenie zistilo čo najskôr - keď je najväčšia nádej na jeho vyliečenie - môže prispieť každá žena.

Po 20. roku života by si mala každá žena pravidelne raz mesačne, najlepšie hneď po skončení menštruácie, sama vyšetriť prsníky. Vtedy sú v úplnom pokoji bez hormonálnych vplyvov a ľahko sa vyšetrujú. Ženám po prechode odporúčame samovyšetrenie vždy v prvý deň mesiaca. Ak pri ňom spozorujú akúkoľvek zmenu v porovnaní s predchádzajúcim stavom, mali by vyhľadať lekára.

V prípade otázok kontaktujte Linku pomoci na t. č. 02/52 96 51 48
každú stredu od 15:00 – 18:00 hod.,
kde Vám je k dispozícii lekár - mamológ.



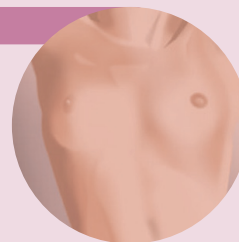
1.

Vyzlečte sa po pás a postavte sa pred zrkadlo. Obidve ruky voľne pripažte a na intenzívnom svetle skúmajte, či nepozorujete

zmeny tvaru prsníkov a ich okolia, či sa nevyskytujú niekde zdureniny alebo pokožka nie je vtiahnutá dovnútra.

Ak nemáte obidva prsníky rovnako veľké, je to prirodzený jav.

2.



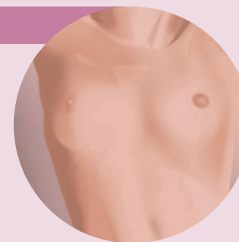
Obidve ramená zdvihnite a pokračujte v predchádzajúcom pozorovaní tak, že sa pred zrkadlom pomaly otáčate sprava doľava a zľava doprava.

3.



Uchopte prsníky jeden po druhom medzi svojimi dlanami a najprv vodorovným pohybom ich prehmatajte. Pozorujte, či neucítite zatvrdnuté miesto alebo hrčku.

4.



Ľavé rameno spustite dolu, pravou rukou dookola prehmatajte ľavú prsnú bradavku vo vnútri dvorca, potom ju jemne stlačte, či z nej nepresakuje srvátkový alebo krvavý výtok. Tým istým spôsobom vyšetrite aj pravý prsník.



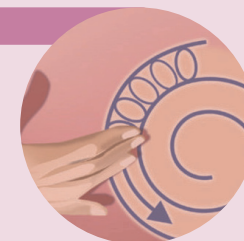
5.

Lahnite si na chrbát, podložte si pod hlavu malý vankúšik, pod ľavú lopatku si položte poskladaný uterák tak, aby ste mali prsník vo

vyvýšenej polohe. Pravou rukou si prehmatajte prsník a jeho okolie.

Takisto si vyšetrite aj pravý prsník.

6.



Ľavý prsník si prehmatajte jemným hladiacim tlakom vnútornou stranou troch stredných prstov - nie ich končekmi! Začnite zvonka zospodu, krúživými pohybmi dookola, vždy bližšie k prsnej bradavke. Toto urobte dvakrát. Raz majte ruku založenú pod hlavou a raz voľne pripaženú. Takisto postupujte pri prehmatávaní pravého prsníka.

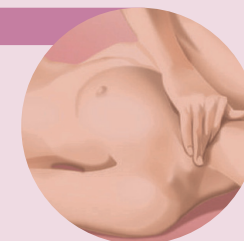
7.



Ľavú ruku si založte pod hlavu a pravou rukou podobnými pohybmi ako v predchádzajúcom prípade si prehmatajte podpazušie, či v ňom nie

je hrčka. Takisto si vyšetrite aj pravé podpazušie.

8.



Ľavú ruku voľne pripažte. Pravou rukou si prehmatajte jamku nad kľúčnou kosťou. Takisto si vyšetrite aj pravú stranu.