

CENTRÁ POMOCI LIGY PROTI RAKOVINE

BRATISLAVA

✉ Centrum pomoci Ligy proti rakovine
Brestová 6, 821 02 Bratislava-Ružinov

☎ 02/57 20 29 08, 02/52 92 17 35

MARTIN

✉ Centrum pomoci Ligy proti rakovine
Kukučínova 2, 036 01 Martin

☎ 043/32 40 487

KOŠICE

✉ Centrum pomoci Ligy proti rakovine
Paulínyho 63, 040 11 Košice

☎ 0902 893 299



LIGA PROTI
RAKOVINE

AK POTREBUJETE POMOC,
PODPORU ČI RADU,
KONTAKTUJTE BEZPLATNE
NAŠU ONKOPORADŇU

0800 11 88 11

Rozpis odborníkov vám je k dispozícii na
www.lpr.sk/onkoporadna

poradna@lpr.sk

Viac informácií o bezplatných programoch Ligy proti rakovine určených
pre onkologických pacientov a ich rodiny môžete nájsť na www.lpr.sk

f LIGA PROTI RAKOVINE (LPR)

o @ligaprotirakovine

© Vydala Liga proti rakovine SR (2023)

Brestová 6
821 02
Bratislava

☎ 02/52 92 17 35

lpr@lpr.sk
www.lpr.sk



LIGA PROTI
RAKOVINE

SAMOVYŠETRENIE
PRSNÍKOV





Rakovina prsnej žľazy (prsníka) je najčastejším nádorovým ochorením u žien. Na Slovensku na ňu ochore ročne takmer 3 500 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.



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.

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 svoje dlane a najprv vodorovným pohybom ich prehmatajte. Pozorujte, či neucítite zatvrdnuté miesto alebo hrčka.



4. Ľavé rameno spustíte 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 hľadiacim 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.

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.

Ak máte otázky, kontaktujte nás:

**Onkoporadňa
Ligy proti rakovine**

bezplatné telefónne číslo
0800 11 88 11

Každú **stredu od 15.00 – 18.00 hod.**
je k dispozícii lekár – **mamológ.**