

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**

**A TÝKA SA**

**AJ MUŽOV**

**Ak máte otázky,  
kontaktujte Onkoporadňu  
Ligy proti rakovine  
(0800 11 88 11)**

STREDA: 15.00 – 18.00 HOD.  
JE K DISPOZÍCII LEKÁR – MAMOLÓG



**LIGA PROTI  
RAKOVINE**

Liga proti rakovine, občianske združenie,  
pomáha na Slovensku onkologickým pacientom  
a blízkym od roku 1990 s množstvom  
**BEZPLATNÝCH** psychosociálnych projektov.

### Na prevencii nám záleží

Ročne realizujeme desiatky edukačných  
podujatí, kampaní a prednášok pre firmy  
a školy. V spolupráci s odborníkmi  
vytvárame rôzne edukačné materiály.

**Bezplatná odborná Onkoporadňa  
pre pacientov a ich blízkyh:**



**0800 11 88 11  
poradna@lpr.sk**

Registrujte sa



**OnkoForum.sk**

Diskusná platforma Ligy proti rakovine

Viac o bezplatných programoch LPR  
pre onkologických pacientov a ich rodiny  
nájdete na [www.lpr.sk](http://www.lpr.sk).

### Spojte sa s nami

+421 2/52 92 17 35

[lpr@lpr.sk](mailto:lpr@lpr.sk) [www.lpr.sk](http://www.lpr.sk)

[f](#) LIGA PROTI RAKOVINE (LPR)

[i](#) ligaprotirakovine

© Vydala Liga proti rakovine SR (jún 2026)

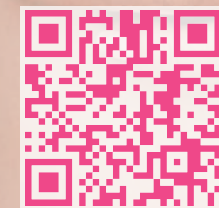
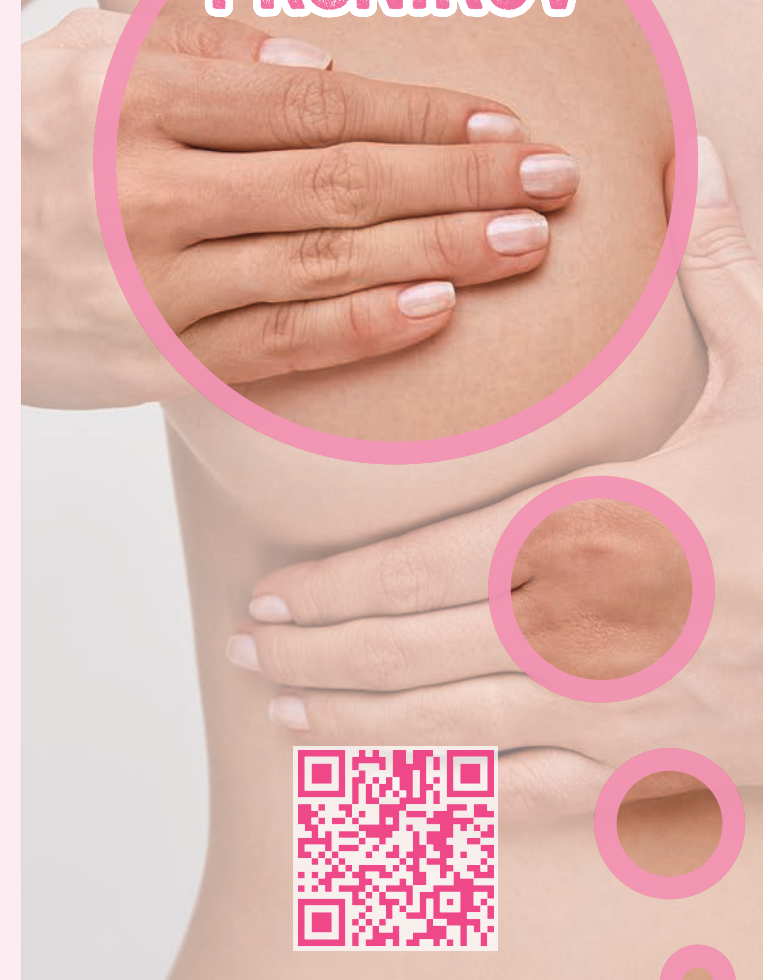


Ak sa vám naša činnosť páči, môžete  
ju priamo podporiť príspevom na účet:  
**SK65 0200 0000 0001 0483 2012**



**LIGA PROTI  
RAKOVINE**

**SAMOVYŠETRENIE  
PRSNÍKOV**



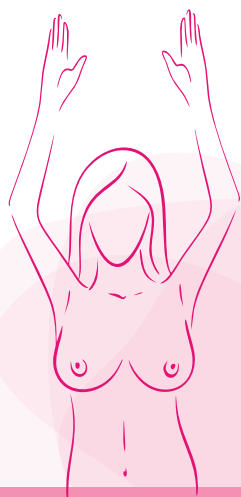
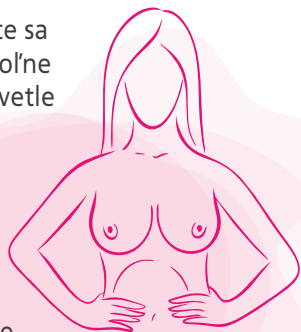


**Rakovina prsnej žľazy (prsníka) je najčastejším nádorovým ochorením u žien.**

Na Slovensku na ňu ochoreje ročne takmer 3 500 žien. K tomu, aby sa ochorenie zistilo čo najskôr – keď je najväčšia nádej na jeho vyliečenie – môže prispieť každá žena.

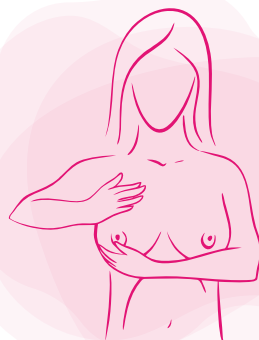
Od 18. roku života by si mala každá žena pravidelne raz mesačne, najlepšie hneď po skončení menštruácie, sama vyšetriť prsníky. Vtedy sú v úplnom pokoji bez hormonálnych vplyvov a ľahko sa vyšetrujú. Ženám po prechode odporúčame samovyšetrenie vždy v prvý deň mesiaca. Ak pri ňom spozorujú akúkoľvek zmenu 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.

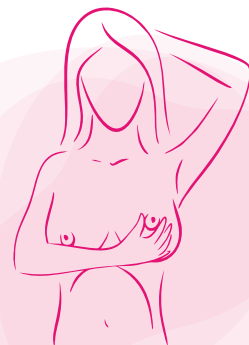


- 2.** Obidve ramená zdvihnite a pokračujte v predchádzajúcom pozorovaní tak, že sa pred zrkadlom pomaly otáčate sprava doľava a zľava doprava.

- 3.** Uchopte prsníky jeden po druhom medzi svoje dlane a najprv vodorovným pohybom ich prehmatajte. Pozorujte, či neucítite zatvrdnuté miesto alebo hrčku.



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



- 5.** Ľahnite 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.** Pravou rukou podobnými pohybmi ako v predchádzajúcom prípade si prehmatajte podpazušie, či v ňom nie je hrčka. Takisto si vyšetrite aj pravé podpazušie.



- 8.** Ľavou rukou si prehmatajte jamku nad kľúčnou kosťou. Takisto si vyšetrite aj ľavú stranu pravou rukou.

