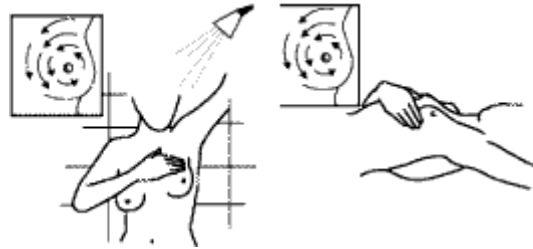


# SAMOVYŠETRENIE PRSNÍKOV

**Samovyšetrenie prsníkov odporúčame vykonávať pravidelne každý mesiac**  
(ak máš menštruáciu - hneď po jej skončení)

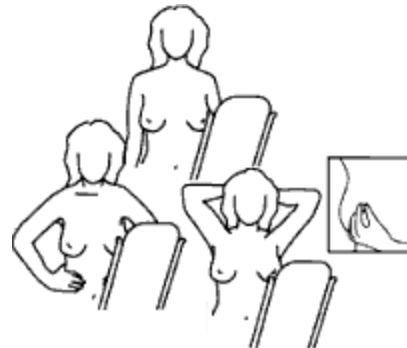
## ***Pri sprchovaní, kúpaní a poležiačky***

Bruškami stredných troch prstov si vyšetri každý prsník krúživými pohybmi smerom k bradavke. Nebolestivými drobnými krúživými pohybmi si prehmataj celý prsník, prvý krát jemným tlakom povrchové časti, druhý krát výraznejším tlakom na prehmatanie hlbších častí. Sústreď sa aj na oblasť pod kľúčnou kosťou a pazuchy. Všímaj si každé zhrubnutie alebo hrčky, ktoré pri predchádzajúcich vyšetreniach neboli prítomné.



## ***Pred zrkadlom***

Všímaj si zmeny na prsníkoch v nasledujúcich polohách: ruky voľne spustené pozdĺž tela, ruky za hlavou, vbok a v predklone, keď ruky visia voľne, po ležiačky. Všímaj si farbu kože, či koža nie je vráskavá, stiahnutá, či sa bradavka nevŕahuje do prsníka. Po prehmataní prsníkov skús jemným tlakom na bradavku, či z nej niečo vyteká.



**Každú zmenu ihneď konzultuj so svojim ošetrojúcim lekárom alebo gynekológom.**

**Pri novozistenej zmene môžeš žiadať vyšetrenie ihneď na prsníkovej ambulancii OÚSA, alebo na mamografickom pracovisku PC OÚSA.**

Podľa sa s touto informáciou so ženami zo svojho okolia: [www.ruzovastuzka.sk](http://www.ruzovastuzka.sk)