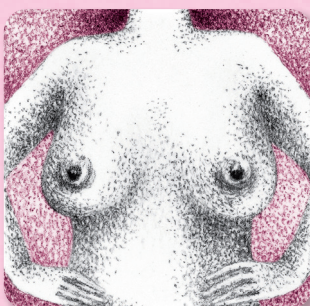
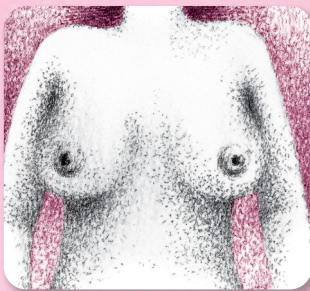
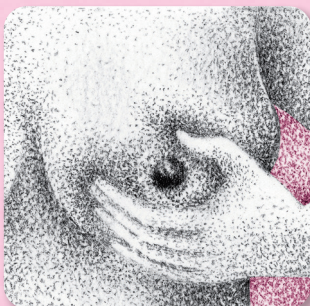


PRED ZRKADLOM ...

Všímaj si zmeny na prsníkoch v nasledujúcich polohách: ruky voľne spustené pozdĺž tela, ruky za hlavou, vbok a v predklone, keď ruky visia voľne pozdĺž tela. Všímaj si farbu kože, či koža nie je vráskavá, stiahnutá, či sa bradavka nevŕha do prsníka.



Po prehmataní prsníkov skús jemným tlakom na bradavku, či z nej niečo vyteká.

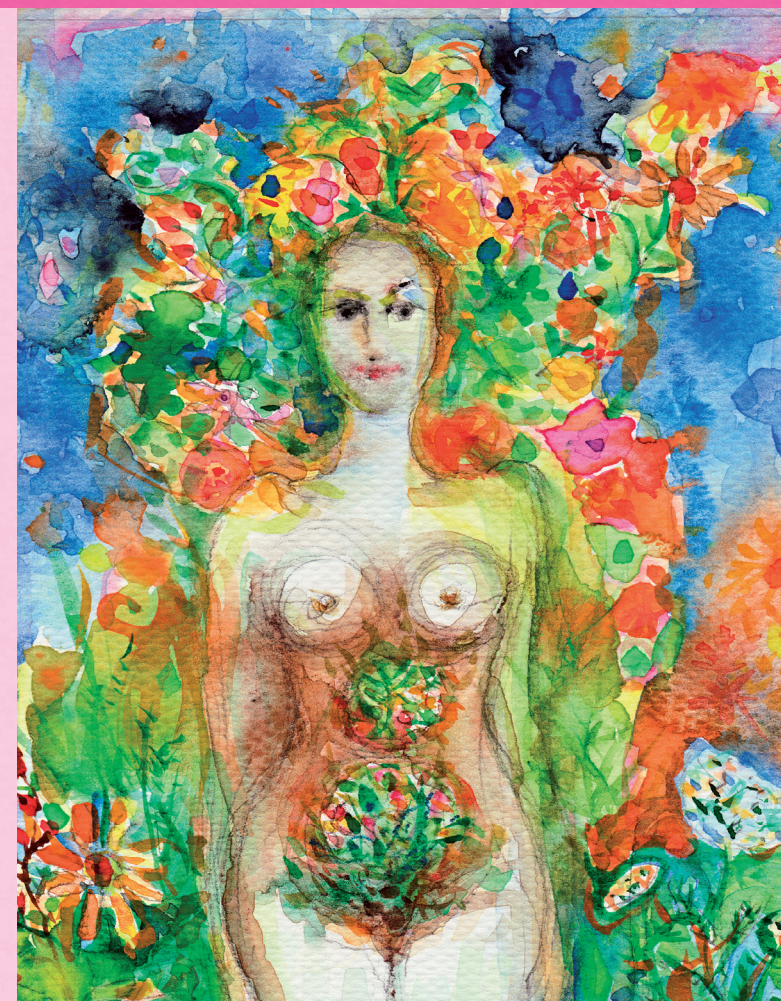


Každú zmenu na prsníkoch konzultuj so svojim gynekológom!

Podel' sa s touto informáciou aj s inými ženami zo svojho okolia!

Tento leták vznikol v spolupráci s Preventívnym centrom Onkologického ústavu sv. Alžbety, s.r.o. Heydukova ulica 10, Bratislava

SAMOVYŠETROVANIE PRSNÍKOV



Titulka ilustrácia : © Akad. mal. Jitka Bezúrovňá; Ilustrácie: © Akad. mal. Martin Augustín



Europa Donna
Slovakia
Koalícia pre kontrolu
rakoviny prsníka

www.europadonna.sk



ružová
stužka n.r.

www.ruzovastuzka.sk



Publikáciu podporil Nadačný fond
Dell v Nadácii Pontis

amazonky

KÄRCHER



15 OCTOBER
BREAST
HEALTH DAY



KEDY VYHLADAŤ LEKÁRA

Ak zistíte niektorý z uvedených príznakov, zverte sa svojmu gynekológovi a žiadajte vyšetrenie prsníkov, ženy do 40. r. života – sonografické vyšetrenie, ženy nad 40 r. života – mamografické – na rádiodiagnostickom oddelení vašej nemocnice.

Asymetria prsníkov

Žiadna, ani zdravá žena nemá oba prsníky rovnaké. Pozornosť treba venovať ZMENÁM na prsníku (bez dôvodné zväčšovanie, zmenšovania).

Zhrubnutie kože prsníka

Zhrubnutie kože, začervenanie, či s bolesťou, alebo bez bolesti, alebo fľáčik kože charakteru pomarančovej kôrky, vpáčená alebo vpadnutá bradavka.



Nie každá zmena, ktorú zistíte na prsníku je zmenou oznamujúcou vznik rakoviny.

Výtok z bradavky

Potlačením dvorca za bradavkou pravidelne vytlačíte kvapku alebo aj viac bledej, bledo-zelenej, červenej, hnedej, čiernej alebo krvavej tekutiny (upozornenie: tlak nemá byť násilný ani bolestivý).

Nerovnaká výška uloženia prsníkov

na jednej strane sa javí byť prsník vyššie uložený (a doteraz nebol).

Vťahovanie alebo „zjamkovatenie“ kože prsníka

Pri pohyboch rukami sa koža na prsníku vťahuje (ako keby bola o niečo prichytená), alebo sa vytvárajú viaceré drobné priehlbinky, ktoré tam predtým neboli.

Zmnoženie žľazy alebo hrčka

Pri samovyšetrení máte pocit, že je prsník na jednom mieste zrazu tuhší, plnší, alebo ste si nahmatala hrčku, ktorá tam predtým nebola (a tieto zmeny po nasledujúcej menštruácii pretrvávajú).

Ale:
vyšetriť prsníky treba v týchto prípadoch vždy!

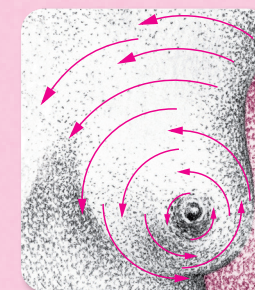
PRETOŽE NÁM NA TEBE ZÁLEŽÍ



Odporúčame vykonávať samovyšetrovanie prsníkov pravidelne každý mesiac (tie, čo majú menštruáciu – hneď po jej skončení).

... pri sprchovaní, kúpaní a poležiaci.

Bruškami stredných troch prstov si vyšetří každý prsník krúživými pohybmi smerom k bradavke.



Nebolestivými drobnými krúživými pohybmi si prehmatá celý prsník, prvýkrát jemným tlakom povrchové časti, druhýkrát výraznejším tlakom na prehmatanie hlbších častí.

Sústred' sa aj na oblasť pod kľúčnou kosťou a pazuchy. Všímaj si každé zhrubnutie alebo hrčky, ktoré pri predchádzajúcich vyšetreniach neboli prítomné.



Ďalšie odporúčania sú na druhej strane