



SAMOVYŠETŘENÍ
PRSU

Rakovina prsu

Rakovina prsu je nejčastějším ženským nádorovým onemocněním. V průběhu života onemocní každá 8. - 12. žena. V České republice se jedná každoročně téměř o 7.000 žen, v současné době žije téměř 70.000 pacientek. Onemocnění se stále více týká i mladých žen. Výskyt rakoviny prsu stále stoupá. Přitom většina žen, u nichž je nádor odhalen včas, má díky současným léčebným postupům šanci na úplné vyléčení.

Rizikové faktory

Jednoznačná příčina nádorů prsu není známa. Mezi rizikové faktory patří vyšší věk, brzký začátek menstruace, pozdní nebo žádné těhotenství, pozdní nástup menopauzy, alkohol, nevhodná strava, obezita, stres, dědičnost (genová mutace). Kojení snižuje riziko vzniku rakoviny prsu. U hormonální antikoncepce nejsou závěry jednoznačné.

Prevence

Vzniku rakoviny prsu je možné předejít snížením výše popsaných rizikových faktorů. Obecně je základem primární prevence všech onkologických onemocnění dodržování vhodné životosprávy, dostatek pohybu a vyhýbání se stresu.

Důležitost samovyšetření prsů

Samovyšetření hraje důležitou roli v takzvané sekundární prevenci rakoviny prsu. Pohmatové vyšetření sice nemůže nahradit mamografické nebo ultrazvukové vyšetření, mělo by se ale stát běžnou součástí života každé ženy. Samovyšetření by měly provádět i ženy s implantáty, těhotné a kojící.

Kdy začít se samovyšetřením

S pravidelným samovyšetřováním by žena měla začít ideálně již od dosažení dospělosti.

Jak často samovyšetření provádět

Vyšetřujte si prsa pravidelně, každý měsíc. Nejvhodnější doba pro samovyšetření je období těsně po menstruaci, kdy prsa nejsou citlivá, jsou měkčí než před menstruací a bez napětí. Pokud nemenstrujete, zvolte si nějaký snadno zapamatovatelný den, např. první den v měsíci nebo den, kdy dostanete důchod.

Jak je těžké se samovyšetření naučit

Pokud se samovyšetřením začínáte, vyšetřujte si prsa každý den, abyste se je naučila dobře zmapovat. Samovyšetření vyžaduje určitý cvik, ale není těžké se ho naučit. Ze začátku se vám může zdát prs nepřehledný, plný hrbolků a propadlinek. Nepochybně panice a v klidu postupujte v samovyšetření podle návodu. Mléčná žláza má určitou strukturu, stejně tak tuková tkáň. Důležité je naučit se vnímat svá prsa a umět odlišit případné změny.

Metoda samovyšetření prsů

Používejte bříška tří prostředních prstů. Postupujte kousek po kousku a pomalu dělejte malé krouživé pohyby. Kroužky by se měly překrývat, abyste nevynechala žádné místo.



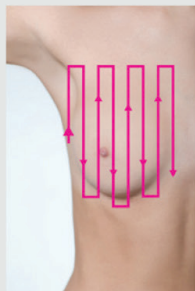
Střídejte lehký, střední a silný tlak, abyste mohla dobře vyšetřit všechny vrstvy prsní tkáně.

Vyberte si schéma samovyšetřování, které vám nejvíce vyhovuje a tento postup dodržujte každý měsíc.

- vertikální

- krouživé

- klínovité



Samovyšetření provádějte vestoje před zrcadlem. Poté celý postup zopakujte vleže, kdy dojde k oploštění prsu a změně rozložení prsní tkáně.

Na co si dát pozor

Všímejte si viditelných změn a porovnejte změny ve velikosti, tvaru a symetrii prsů.

Sledujte, zda se na prsu neobjevily neobvyklé známky:

- bulka, vyklenutá místa, zesílená kůže připomínající pomerančovou kůru
- vtažená místa nebo vpáčená bradavka
- důlkovatění, zduření, šupinatění, svraštění prsu nebo bradavky
- přetrvávající svědění nebo ekzém prsu nebo bradavky
- neobvyklá sekrece z bradavky (výtok nebo krvácení)
- barevné změny nebo zarudnutí
- zvětšení lymfatických uzlin v podpaží a pod klíční kostí
- otok paže, bolest nebo zvýšená teplota prsu

Postup samovyšetření

Vyšetření pohledem

Postavte se před zrcadlo a zhodnoťte vzhled prsů v zrcadle:

- s rukama volně podél těla
- s tělem natočeným na stranu
- s rukama zvednutýma za hlavou
- s rukama v bok a v mírném předklonu



Vyšetření pohmatem

Zvedněte jednu ruku za hlavu. Druhou rukou postupně vyšetřete celý prs.



Vyšetření objemných nebo povislých prsů

Při samovyšetřování může pomoci podepření prsu druhou rukou.



Vyšetření bradavky

Stiskněte jemně bradavku, abyste mohla odhalit případný výtok.



Vyšetření podpaží

Prohmatejte lymfatické uzliny v podpaží.



Vyšetření oblasti kolem klíční kosti

Prohmatejte oblast kolem klíční kosti a nad hrudní kostí mezi prsy.



Co dělat při pochybnostech a v případě objevení změny

Při sebemenší pochybnosti kontaktujte svého lékaře – gynecologa, mamologa, praktického lékaře, screeningové centrum. Můžete také zavolat do Mamma HELPu a my vám poradíme, jak postupovat. Všechny důležité kontakty najdete na www.mammahelp.cz.

Jakákoliv nalezená změna ještě neznamena, že jste nemocná, ale je třeba mít jistotu. Je lepší navštívit lékaře co nejdříve a netrápit se pochybnostmi. Lékař posoudí závažnost nálezu a odešle vás na mamograf nebo na ultrazvuk, aby se pohmatový nález v prsu ozřejmil.

Nenechejte se odbýt!

Kontakty

- Mamma HELP centrum Praha
tel: 272 732 691, 739 632 884, paha@mammahelp.cz
- Mamma HELP centrum Brno
tel: 549 216 595, 739 632 885, brno@mammahelp.cz
- Mamma HELP centrum Olomouc
tel: 585 220 288, 734 500 635, olomouc@mammahelp.cz
- Mamma HELP centrum Hradec Králové
tel: 495 221 947, 739 632 887, hradec@mammahelp.cz
- Mamma HELP centrum Přerov
tel: 581 702 124, 733 126 958, prerov@mammahelp.cz
- Mamma HELP centrum Zlín
tel: 577 011 641, 739 632 888, zlin@mammahelp.cz
- Mamma HELP centrum Plzeň
tel: 377 917 395, 739 632 886, plzen@mammahelp.cz
- Mamma HELP centrum České Budějovice
tel: 385 515 031, 602 456 712, budejovice@mammahelp.cz



Mamma HELP, z.s.

sdužení pacientek s nádorovým onemocněním prsu

www.mammahelp.cz