

Samovyšetření prsů

Samovyšetřování prsů je důležitou součástí péče o zdraví ženy. V případě vzniku nádorového onemocnění prsu je podstatný časný záchyt, který několikanásobně zvýší pravděpodobnost úspěšné léčby. Velikost nádoru bývá rozhodující. Proto by měla každá žena provádět pravidelně kontrolu svých prsů, bez ohledu na věk. Toto onemocnění může ohrozit i velmi mladé ženy.

- provádět by je měly všechny ženy a dívky, hned po zahájení pravidelného menstruačního cyklu,
- vyšetření se provádí 1x za měsíc, nejlépe 7. den po ukončení menstruace, v době, kdy se prsní žláza dobře prohmatává,
- ženy, které již nemenstruují, mohou provádět vyšetření kterýkoli den v měsíci,
- při pravidelném provádění budete techniku ovládat a samotné prohmatání vám nezabere více času než 10 minut proklik na návod – Jak při samovyšetření postupovat

Jak při samovyšetřování postupovat

1. krok – před zrcadlem

- Svlékněte se do půl těla, nechte paže volně podél těla a pečlivě sledujte pohledem velikost a tvar prsů. Všimněte si, zda se na pokožce prsů neobjevují vtažená místa nebo naopak vyklenutí, popřípadě zarudnutí nebo zvětšená cévní kresba.
- Zvedněte obě ruce nad hlavu a prohlédněte si prsa z různých úhlů. Pozorně si prohlédněte prsní dvorce a bradavky, všimněte si, jestli nejsou vpáčeny, nekrvácejí nebo z nich nevytéká tekutina.

2. krok – v leže na lůžku

- Lehněte si na záda, hlavu si položte na polštář. Levé rameno si podložte stočeným ručníkem, levou ruku si dejte pod hlavu. Pravou rukou prohmatávejte prs tak, že máte prsty natažené těsně u sebe a používáte celé plochy prstů, ne pouze bříška. Rozdělte si pomyslně prs na čtyři části. Prohmatávání začněte v horní vnitřní části, u hrudní kosti. Jemně, ale pevně zmačkněte a malými krouživými pohyby prohmatejte celou „čtvrtku“ prsu. Všimněte si jakékoli „zatvrdlinky“ a neobvyklých tvarů a prohmatejte prs až k bradavce. Prohmatejte také prsní dvorec a bradavku. Všimněte si, zda se při prohmatávání dvorce a bradavky neobjeví výtok nebo krvácení.
- Stejným způsobem prohmatejte i dolní vnitřní „čtvrtku“ prsu, opět začněte od hrudní kosti směrem k bradavce.
- Po prohmatání vnitřní poloviny prsu si položte ruku podél těla a stejným způsobem prohmatejte dolní a posléze horní „čtvrtku“ prsu.
- Na závěr prohmatejte celou plochou prstů podpažní jamku. I v ní můžete nahmatat bulku, uzlík nebo nalézt plošné zarudnutí.
- Stejným způsobem prohmatejte i pravý prs.

3. krok – na lůžku v sedě

- Posadte se na lůžku, při vyšetření levého prsu si dejte levou ruku v bok a stejným způsobem si prohmatejte všechny čtyři „čtvrtky“ prsů, začněte v horní vnitřní části. Pohmatem vyšetřete prsní dvorec a bradavku. Stejným způsobem vyšetřete i pravý prs.

4. krok – zjištění a závěr

- v případě že nezjistíte žádné změny v prsu a jeho okolí, opakujte samovyšetření opět za měsíc,
- ať si nahmatáte jakoukoli „bulku, zatvrdlinku“ v prsu, nebo objevíte „zčervenání“ pokožky, vtažení bradavky či výtok z ní, neváhejte a navštivte mammologickou poradnu,
- rozhodně nepodléhejte panice, v prsní žláze se mohou objevit útvary různého druhu a nemusí to být vždy zhoubný nádor, je však bezpodmínečně nutné, aby to posoudil lékař.