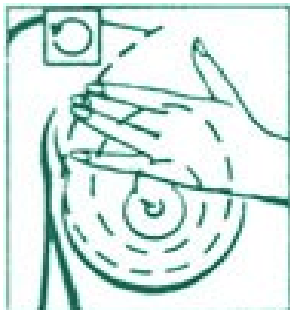


Samovyšetření prsů

Doporučujeme provádět jednou za měsíc.

Postup



Přiložíme ruku a třemi prostředními prsty vyšetřujeme krouživým pohybem oba prsy. Začínáme na vnější straně od shora a krouživými pohyby směřujeme k bradavce. Toto vyšetření provádíme dvakrát na každém prsu, poprvé lehkým tlakem, podruhé silněji. Vyšetření provádějte vždy ve stejný den - 7 až 10 dnů po menstruaci.

Ve sprše



Namydlete jemně každý prs. S paží zdviženou vyšetřete každý prs a oblast podpaždí druhou rukou. Zjistěte, zda nenahmatáte bulku či jiné nepravidelnosti odlišné od minulého vyšetření.

Před zrcadlem



Podívejte se, zda nevidíte změny na vašich prsou v následujících pozicích:
*paže podél těla,

*paže nad hlavou

*sepnuté ruce pod bradou

*při předklonu vpřed s prsy visícími

V leže



Podložte záda pod vyšetřovaným prsem malým polštářkem nebo složeným ručníkem. Natřete prsa pleťovým mlékem a metodou popsanou v úvodu vyšetřete bříšky prstů levý prs pravou rukou a pravý prs levou rukou. Jakékoliv změny prokonzultujte s vaším lékařem.

Mammografie a lékařská prohlídka



Rizikové faktory Ca prsu

- menarche před 11. rokem života, menopauza po 55. roce života
- nuliparita nebo první porod po 30. roce života
- současné užívání HRT ??????
- příbuzných s **karcinomem prsu v rodině** v ženské linii
- radiace na oblast hrudníku. Dříve to byly ženy s tuberkulózou, nyní to jsou ženy po radioterapii Hodginy nemoci.
- přílišné slunění, kouření , alkohol