

Masarykova univerzita

Lékařská fakulta

Katedra ošetrovatelství a porodní asistence

Kamenice 3, Brno

Seminární práce z předmětu Edukace v práci sestry – cvičení

Samovyšetření prsu

Vypracovala: Alena Sáblíková

Ročník: 3. ročník, 5. semestr

Studijní obor: Všeobecná sestra

Forma studia: prezenční

Akademický rok: 2020/2021

Cílová skupina:

Studentky středních škol ve věku od 15 let.

Hlavní cíl edukace:

Edukantky slovně popíší správnou techniku samovyšetření prsu.

Edukantky demonstrují správnou techniku samovyšetření prsu na simulátoru vyšetření ženských prsů.

Úvod

Onemocnění prsou, včetně zhoubných nádorů, jsou bohužel často diagnostikována až v pozdních stádiích, což negativně ovlivňuje léčbu choroby. Velký důraz se proto v této problematice klade na prevenci onemocnění a s tím spojené pravidelné vyšetřování prsou. Pro ženy od 45 let věku je jednou za dva roky zdravotní pojišťovnou hrazeno mammografické vyšetření, pro mladší ženy představuje alternativu klinické vyšetření prsou lékařem. Tato preventivní opatření je však s velkou výhodou pravidelně doplňovat o samovyšetření prsou. Řádně informovat a edukovat ženy jak o důležitosti, tak o správné technice provedení samovyšetření, patří mezi povinnosti lékařů i všeobecných sester.

Tato seminární práce je zaměřena na studentky středních škol ve věku od 15 let, u kterých se předpokládá, že se jedná o jejich první podrobné seznámení s prevencí onemocnění prsu cestou jeho samovyšetření.

V první edukační lekci je popsána anatomie a fyziologie prsu, stejně jako možné patologické změny prsu při jeho onemocnění. Druhá edukační lekce se zaměřuje na rizikové faktory a preventivní opatření u karcinomu prsu. Třetí edukační lekce je rozpracována podrobněji, popisuje techniku samovyšetření prsu a je zaměřena především na praktický nácvik této dovednosti, jejíž osvojení edukantkami je stěžejním cílem edukace.

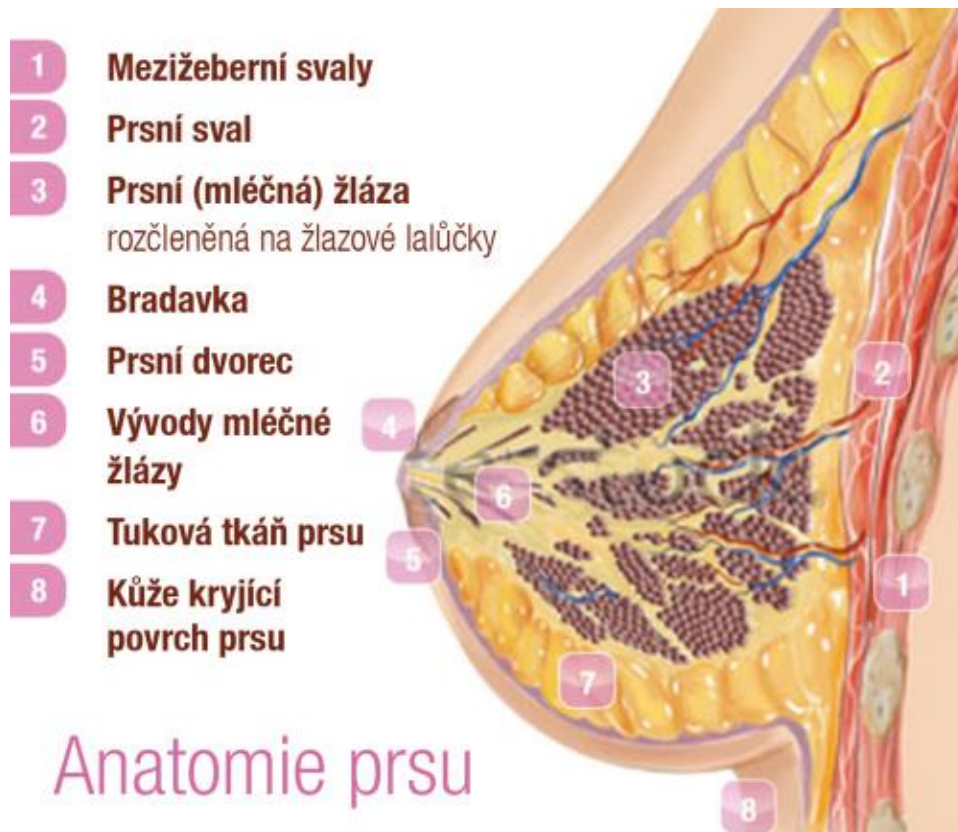
Dlouhodobý edukační plán

První edukační lekce:

- **název:** Jak vypadají zdravá prsa.
- **edukační cíl:** Edukantky popíší anatomii a fyziologii prsu. Edukantky vyjmenují příznaky onemocnění prsu.

- **délka:** 45 minut
- **metoda edukace:** přednáška
- **forma edukace:** skupinová
- **edukátor:** lékař – gynekolog
- **místo edukace:** učebna, přednášková místnost
- **pomůcky:** počítač, dataprojektor, promítací plátno, prezentace, plakát „Anatomie prsu“ (Obr. 1)

- **osnova edukační lekce:**
 - Úvod
 - Stručné seznámení s jednotlivými edukačními lekcemi
 - Základní anatomie a fyziologie prsu
 - Onemocnění prsu
 - Příznaky onemocnění prsu
 - Diskuze, dotazy
 - Opakování
 - Závěr



Obr. 1: Anatomie prsu

Druhá edukační lekce:

- **název:** Prevence karcinomu prsu.
- **edukační cíl:** Edukantky vyjmenují rizikové faktory vzniku karcinomu prsu. Edukantky uvedou možnosti prevence karcinomu prsu.

- **délka:** 20 minut
- **metoda edukace:** přednáška
- **forma edukace:** skupinová
- **edukátor:** všeobecná sestra
- **místo edukace:** učebna, přednášková místnost
- **pomůcky:** počítač, dataprojektor, promítací plátno, prezentace

- **osnova edukační lekce:**

Úvod

Opakování předešlé edukační lekce

Rizikové faktory vzniku karcinomu prsu

Význam prevence karcinomu prsu

Možnosti prevence karcinomu prsu

Diskuze, dotazy

Opakování

Závěr

Třetí edukační lekce:

- **název:** Samovyšetření prsu.
- **edukační cíl:** Edukantky slovně popíší správnou techniku samovyšetření prsu. Edukantky demonstrují správnou techniku samovyšetření prsu na simulátoru vyšetření ženských prsů.
- **délka:** 30 minut
- **metoda edukace:** přednáška, praktický nácvik
- **forma edukace:** skupinová
- **edukátor:** všeobecná sestra
- **místo edukace:** učebna, přednášková místnost
- **pomůcky:** počítač, dataprojektor, promítací plátno, prezentace, informační brožura k samovyšetření prsu (Obr. 2), simulátor vyšetření ženských prsů (Obr. 3)
- **osnova edukační lekce:**
 - Úvod
 - Opakování předešlých edukačních lekcí
 - Samovyšetření prsu – slovní popis správné techniky
 - Samovyšetření prsu – praktický nácvik na simulátoru vyšetření ženských prsů
 - Diskuze, dotazy
 - Opakování
 - Závěr a rozloučení

Rozpracování třetí edukační lekce:

Každá žena by měla velmi dobře znát svá prsa již od puberty, a vnímat veškeré jejich změny, které mohou být fyziologické (podmíněny hormony – během menstruačního cyklu, v pubertě, v těhotenství, po ukončení kojení, po menopauze) i patologické (z důvodu onemocnění prsu). Samovyšetření prsu je nutno vnímat jako významnou součást péče o své zdraví. **Patří k základní a nejjednodušší možnosti včasného zachytu onemocnění prsu, ale jen u žen, které toto vyšetření provádějí pravidelně.**

Jak se samovyšetřením začít?

Ženy, které se samovyšetřením prsou začínají – v ideálním případě v pubertě – by si měly alespoň první měsíc (ideálně dva až tři měsíce) vyšetřovat své prsy **každý den**. Musí se totiž velmi dobře naučit znát geografii svých prsou a registrovat jejich fyziologické změny. Následná doporučená frekvence samovyšetření je **jednou za měsíc**.

Nejlepším obdobím pro samovyšetření prsou je zhruba **třetí den po skončené menstruaci**, kdy by prsa měla být zcela bez napětí.

Technika samovyšetření je poměrně složitá a je důležité ji provádět správně – pro začátečnice se doporučuje vylepení brožury či informativního plakátu s touto tematikou na zrcadlo, před kterým se bude samovyšetření odehrávat.

Jak samovyšetření provést?

Samovyšetření prsu se skládá z několika jednotlivých kroků a manévru. Je důležité, aby nedocházelo k jejich vynechávání.

Na úvod si dopřejeme **vlažnou koupel** či **sprchu**.

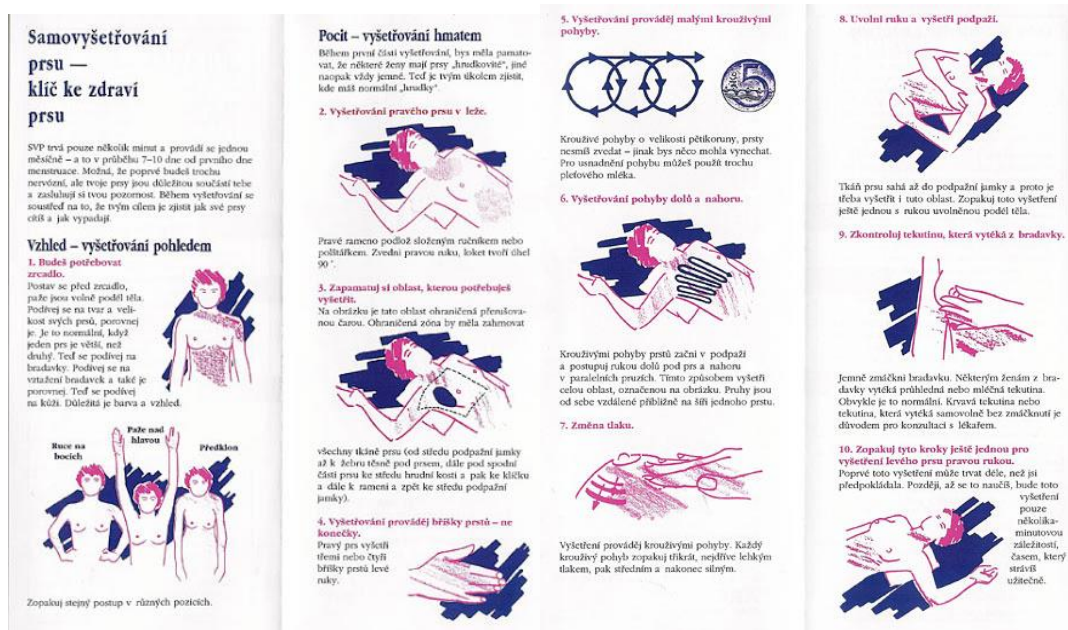
Začínáme **kontrolou pohledem** do zrcadla. Stojíme v klidu čelem k zrcadlu. Nejprve se díváme na tvar obou prsou – jestli je symetrický (drobné asymetrie jsou běžné), všímáme si možného důlkovatění, možných změn na kůži či bradavce. Žena se prohlíží zepředu a poté i z boku pravého a levého. Posléze se žena postaví čelem před zrcadlo a pomalu vzpažuje ruce tak, aby kontrolovala tvary prsou a souhyby obou prsů, které by měly zůstat symetrické, dynamické a vláčné. Následně dá žena ruce za hlavu a velmi se vypne a opět sleduje symetrii a dívá se na případnou přítomnost tvarových změn. Poté dá ruce v bok a nahrbí se.

Další fází je **kontrola pohmatem**, jež se provádí bříšky třemi prostředních prstů.

Zprvu se vzpaženou paží na straně vyšetřované si žena druhou rukou vyšetřuje prs ve všech kvadrantech a všemi směry. K tomu se připojí i vyšetření axily, tedy podpaží, jak s rukou vzpaženou, tak s rukou pokleslou. Opakujeme na druhé straně. Samovyšetření pokračuje vyšetřováním oběma rukama proti sobě na tomtéž prsu, aby byly patrné eventuální hlubší nepravidelnosti v prsu. Totéž na straně opačné.

Dále je třeba vyšetřit **stav bradavky a dvorce**, žena si všímá kůže na těchto místech a snaží se zjistit, zda se z bradavky nedá vytlačit sekret nebo dokonce krev.

Poslední část vyšetřování probíhá **vleže**. Žena leží na rovné podložce, rameno na straně vyšetřované si podloží polštářkem nebo ručníkem a druhou rukou provádí tytéž manévry krouživé a všemi směry ve všech kvadrantech jako ve stoje. Je to velmi důležité, poněvadž především objemnější prsy se rozlijí a stávají se přehlednými, navíc žena vyšetřuje proti tvrdé kostěné podložce hrudníku. Opět proběhne také vyšetření podpaží.



Obr. 2: Informační brožura k samovyšetření prsu

Co můžu odhalit?

Je důležité se soustředit na různé příznaky onemocnění prsu, které byly zmiňovány ve druhé edukační lekci. Jmenovitě především:

- **otok**
- **bulka** – hmatná bulka či zatvrdnutí v prsu (může být i bolestivá)
- **změny na prsu** – změna tvaru či velikosti
- **změny na bradavce** – deformace či vtažování
- **výtok z bradavky** – zejména krvavá sekrece
- **změny na kůži** – vtažení, podráždění či zarudnutí, změny barvy
- **bolestivost** – bradavky, části i celého prsu
- **změny v podpaží** – hmatná bulka či združení

Při odhalení některého z příznaků onemocnění prsu není třeba panikařit. Je však potřeba se co nejrychleji dostat do mammologické poradny, nejnázne přes svého praktického lékaře.^{1,2}

Praktický nácvik



Obr. 3: Simulátor vyšetření ženských prsů



Obr. 4: Model ženských prsou vyrobený studentem

Vyšetři si prsa jednoduše

10 kroků

Kdy? Pravidelně jednou za měsíc, nejlépe 3. den po skončené menstruaci.

Jak? Pohledem do zrcadla a pohmatem bříšky třech prostředních prstů.

1

Vlažná koupel/sprcha

TIP: spoj samovyšetření prsou s relaxací!

6

Kontrola pohmatem

Vzpaž ruku na vyšetřované straně. Druhou rukou zkontroluj opačný prs i jeho okolí. Vyměň strany.

2

Kontrola pohledem

Stoupni si před zrcadlo. Buď klidná, ruce dej podél těla. Kontrola zepředu a z boků.

7

Kontrola pohmatem

Zkontroluj i axilu, ruka na její straně je nejprve vzpažená, poté pokleslá. Vyměň strany.

3

Kontrola pohledem

Kontrola při vzpažování rukou.

8

Kontrola pohmatem

Oběma rukama proti sobě na tomtéž prsu. Vyměň strany.

4

Kontrola pohledem

Kontrola s rukama za hlavou a vypnutím se.

9

Kontrola bradavky a dvorce pohmatem

5

Kontrola pohledem

Kontrola s rukama v bok a nahrbením se.

10

Kontrola pohmatem

Zopakuj manévry popsané v kroku 6 až 8 vleže na zádech.

Edukační záznam

EDUKAČNÍ CÍLE JEDNOTLIVÝCH LEKČÍ	
1. lekce	Cíl edukační lekce: Edukantky popíší anatomii a fyziologii prsu. Edukantky vyjmenují příznaky onemocnění prsu. Metoda lekce: přednáška Forma lekce: skupinová Místo lekce: učebna, přednášková místnost Pomůcky: počítač, dataprojektor, promítací plátno, prezentace, plakát „Anatomie prsu“ (Obr. 1)
2. lekce	Cíl edukační lekce: Edukantky vyjmenují rizikové faktory vzniku karcinomu prsu. Edukantky uvedou možnosti prevence karcinomu prsu. Metoda lekce: přednáška Forma lekce: skupinová Místo lekce: učebna, přednášková místnost Pomůcky: počítač, dataprojektor, promítací plátno, prezentace
3. lekce	Cíl edukační lekce: Edukantky slovně popíší správnou techniku samovyšetření prsu. Edukantky demonstrují správnou techniku samovyšetření prsu na simulátoru vyšetření ženských prsů. Metoda lekce: přednáška, praktický nácvik Forma lekce: skupinová Místo lekce: učebna, přednášková místnost Pomůcky: počítač, dataprojektor, promítací plátno, prezentace, informační brožura (Obr. 2), simulátor vyšetření ženských prsů (Obr. 3)

HODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH LEKCÍ EDUKANTEM		
Lekce	Hodnocení	Jméno a podpis edukanta
1.		
2.		
3.		

HODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH LEKCÍ EDUKÁTOREM		
Lekce	Hodnocení	Jméno a podpis edukátora
1.		
2.		
3.		

Použitá literatura

1. Ošetrovatelství - Výuka - Edukace. Accessed January 22, 2021. <https://ose.zshk.cz/vyuka/edukace.aspx?id=3>
2. Mojemedicina.cz: Samovyšetření prsů. Accessed January 22, 2021. <https://www.mojemedicina.cz/pruvodce-pacienta/vysetrovaci-metody/samovysetrovani-prsu-1.html>

Použité obrázky

Obr. 1: *Anatomie prsu* [online]. In: . [cit. 2021-01-06]. Dostupné z: <https://vipfarm.cz/karcinom-prsu>

Obr. 2: *Informační brožura k samovyšetření prsu* [online]. In: . [cit. 2021-01-06]. Dostupné z: http://arcus-oc.org/stare_www/aktivita-brozury.php

Obr. 3: *Simulátor vyšetření ženských prsů* [online]. In: . [cit. 2021-01-06]. Dostupné z: <https://www.anatomicke-pomucky.cz/gynekologicke-simulatory/1267-simulator-pro-vysetreni-zenskych-prsu.html>

Obr. 4: Model ženských prsou vyrobený studentem, z archivu autora