

Samovyšetření PRSOU

Samovyšetření prsou je spolu s pravidelným mamografickým vyšetřením důležitým způsobem, jak odhalit nádorové onemocnění včas.

1. Vyšetřujte se každý měsíc

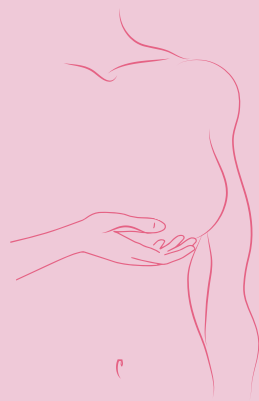
Ideální doba pro samovyšetření prsou je v období 5. až 10. dne menstruačního cyklu. V případě, že menstruaci nemáte, stanovte si termín, ve kterém budete samovyšetření každý měsíc provádět.

2. Začněte vizuální kontrolou

Prohlédněte si svá prsa v zrcadle a všimněte si případných změn, jako jsou změny kůže, tvaru prsu, bradavky a velikosti, popřípadě výtok z bradavky.

3. Přejděte k samovyšetření pohmatem

Ideální poloha pro samovyšetření je vleže. Krouživými pohyby za pomoci třech prstů prohmatávejte prsa nejprve na povrchu, poté stlačte i trochu do hloubky. Začněte od klíční kosti až k oblasti mezi prsy, nezapomeňte také na podpaží. Na závěr prsa v dlaních jemně promněte.



4. A co dál?

Pokud se Vám zdá vše v pořádku, samovyšetření zopakujte zase za měsíc. Máte-li pochybnosti, nepanikařte. Objednejte se ke svému gynekologovi nebo praktickému lékaři, popřípadě přímo do mamocentra.

