

Ak ste pri samovyšetovaní zistili akúkoľvek zmenu v porovnaní s predchádzajúcim vyšetrením, nepodceňujte ju a vyhľadajte lekára, ktorý zariadi kompletne vyšetrenie modernou vyšetovacou technikou. Aj keby sa ukázalo, že nález má rakovinový pôvod, je veľmi pravdepodobné, že ide o počiatočné štádium choroby a vtedy je možnosť vyliečenia veľmi vysoká.

Samovyšetrenie prsníkov by malo byť pre vás samozrejmosťou.

LIGA PROTI RAKOVINE SR

Liga proti rakovine je nezisková, celoslovenská, charitatívna organizácia, ktorej cieľom je predchádzať rakovine prevenciou, výchovou a informovanosťou, podporovať klinické a výskumné projekty, pomáhať onkologickým pacientom a ich rodinám. Pre pacientov, ich blízkych a všetkých ostatných, zaujímavých sa o svoje zdravie, Liga proti rakovine otvorila v roku 2008 vďaka podpore partnerov i širokej verejnosti Centrum pomoci na Brestovej 6 v Bratislave-Ružinove.

Centrum pomoci ponúka tieto bezplatné služby:

- **Poradenská a informačná služba, Linka pomoci denne od 9.00 – 13.00 h a od 14.00 – 16.00 h***
- Zlepšenie fyzického a psychického stavu rehabilitáciou a relaxáciou pod dohľadom diplomovaného fyzioterapeuta
- **Voľnočasové aktivity**
 - stretávanie sa pacientov s identickými diagnózami
 - stretávanie sa príbuzných a priateľov pacientov
 - čítareň, knižnica, literárne podujatia
- **Vzdelávacie kurzy, semináre, workshopy**
- **Spoločenské podujatia** – besedy, stretnutia s umelcami a zaujímavými osobnosťami, hudba a pod.

Od mája 2009 vám Liga proti rakovine ponúka služby Centra pomoci i v Košiciach na Paulínyho 63. Viac informácií nájdete na stránke www.lpr.sk alebo na tel. č. 055/685 35 46.

* Obráťte sa na **Poradenskú a informačnú službu Linky pomoci v rozšírených kontaktných hodinách každú stredu**. Na vaše otázky vám v čase od 15.00 do 17.00 h odpovie mamológ MUDr. Bella na tel. čísle:

02/52 96 51 48

Okrem toho je vám k dispozícii internetová poradňa, ktorú nájdete na stránke www.lpr.sk alebo www.zdravepsia.sk

Liga proti rakovine SR
Brestová 6, 821 02 Bratislava
Tel.: 02/52 92 17 35
Fax: 02/20 81 20 47
www.lpr.sk
e-mail: lpr@lpr.sk

Tento leták vznikol v spolupráci so spoločnosťou
AVON Cosmetics.

**Vaše zdravie je
vo vašich rukách**

Samovyšetrenie prsníkov



LIGA PROTI RAKOVINE®

Samovyšetrenie prsníkov

Rakovina prsnej žľazy (prsníka) je najčastejším nádorovým ochorením u žien. Na Slovensku na ňu ochore ročne už takmer 2 000 žien. K tomu, aby sa ochorenie zistilo čo najskôr – keď je najväčšia nádej na jeho vyliečenie – môže prispieť každá žena.

AKO? Pravidelným samovyšetrovaním prsníkov.

Po 20. roku života by si mala každá žena pravidelne raz mesačne, najlepšie hneď po skonení menštruácie, sama vyšetriť prsníky. Vtedy sú v úplnom pokoji bez hormonálnych vplyvov a ľahko sa vyšetrujú. Ženám po prechode odporúčame samovyšetrenie vždy v prvý deň mesiaca. Ak pri ňom spozorujú akúkoľvek zmenu v porovnaní s predchádzajúcim stavom, mali by vyhľadať lekára.



1. Vyzlečte sa po pás a postavte sa pred zrkadlo. Obidve ruky voľne pripažte a na intenzívnom svetle skúmajte, či nepozorujete zmeny tvaru prsníkov a ich okolia, či sa nevyskytujú niekde zdureniny alebo pokožka nie je ako pomarančová kôra, prípadne niektorá prsná bradavka nie je vtiahnutá dovnútra. Ak nemáte obidva prsníky rovnako veľké, je to prirodzený jav.



2. Obidve ramená zdvihnite a pokračujte v predchádzajúcom pozorovaní tak, že sa pred zrkadlom pomaly otáčate sprava doľava a zľava doprava.



3. Uchopte prsníky jeden po druhom medzi svoje dlane a najprv vodorovným, potom zvislým kĺzavým pohybom ich prehmatajte. Pozorujte, či neucítite zatvrdnuté miesto alebo hrčku.



4. Ľavé rameno spustíte dolu, pravou rukou dookola prehmatajte ľavú prsnú bradavku vo vnútri dvorca, potom ju jemne stlačte, či z nej nepresakuje srvátkový alebo krvavý výtok. Tým istým spôsobom vyšetrite aj pravý prsník.



5. Lahnite si na chrbát, podložte si pod hlavu malý vankúšik, pod ľavú lopatku si položte poskladaný uterák tak, aby ste mali prsník vo vyvýšenej polohe. Pravou rukou si prehmatajte prsník a jeho okolie. Takisto si vyšetrite aj pravý prsník.



6. Ľavý prsník si prehmatajte jemným hladiacim tlakom vnútornou stranou troch stredných prstov – nie ich končekmi! Začnite zvonka zospodu, krúživými pohybmi dookola, vždy bližšie k prsnej bradavke. Toto urobte dvakrát. Raz majte ruku založenú pod hlavou a raz voľne pripaženú. Takisto postupujte pri prehmatávaní pravého prsníka.



7. Ľavú ruku si založte pod hlavu a pravou rukou podobnými pohybmi ako v predchádzajúcom prípade si prehmatajte podpazušie, či v ňom nie je hrčka. Takisto si vyšetrite aj pravé podpazušie.



8. Ľavú ruku voľne pripažte. Pravou rukou si prehmatajte jamku nad kľúčovou kosťou. Takisto si vyšetrite aj pravú stranu.