

Samovyšetření prsů

Samovyšetření prsů patří k **nejméně zatěžujícím metodám**, které jsou jedním ze stěžejních bodů včasného zachytu patologických změn v prsech. Samovyšetření by se pro každou ženu mělo stát součástí každodenní hygieny. Pouze vy sama znáte svoje tělo nejlépe a s tím související změny můžete odhalit jako první. Proto je důležitá pravidelnost vyšetření.

V následujících krocích si projdeme vyšetření, které není složité a zabere Vám **10min Vašeho času**.

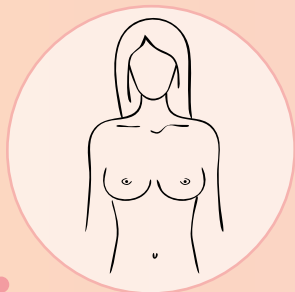
Kdy začít?

- V období dosažení dospělosti (kolem 20. roku)
- Min. 1x měsíc (5. - 7. den menstruace)
- Pozor: nenahrazuje MG ani USG vyš!
- Nebojte se zapojit partnera

Na co zaměřit pozornost?

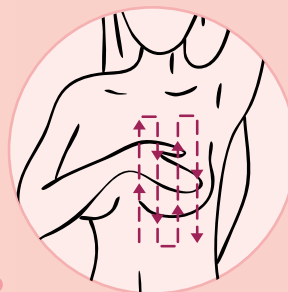
- barevné změny kůže
- změna reliéfu - vtažení, hrbolky, svráštění, vzhled - pomerančové kůry
- změna tvaru, velikosti prsu, bradavky
- výtok z bradavek (zvláště pak hnědý či krvavý)
- hmatné zvětšené lymfatické uzliny
- svědění
- otok paže, omezení hybnosti HK

1.



Pohledem do zrcadla - **všimáme si změny** barvy a vtažení kůže, reliéfu a velikosti prsů.

2.



Plochou dlaně prohmatejte dle instruktaže každé prso zvlášť, tak abyste nevynechala žádné místo.

3.



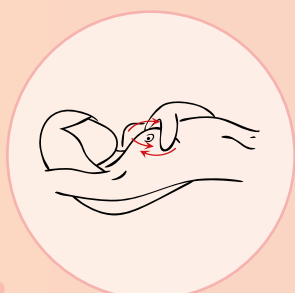
Při jemném stlačení bradavky sledujte, zdali nevytéká sekret.

4.



Důležitou pozornost věnujte oblasti **pravé a levé podpažní jamky** a oblasti obou klíčků, kde se nachází lymfatické uzliny, které mohou být první známkou onemocnění.

5.



Poté co pohmatové vyšetření provedete vstoje, následuje vyšetření vleže na zádech.

**ODBORNÉ
ZDRAVOTNICKÉ
ZAŘÍZENÍ**

