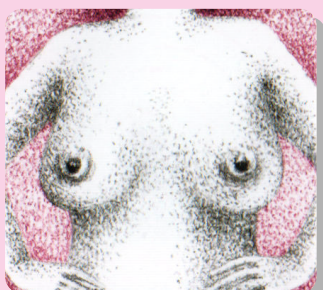
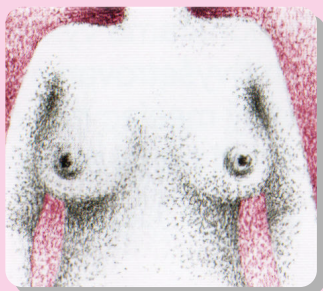
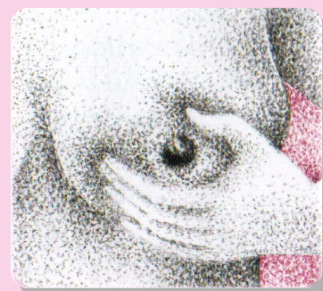


## PRED ZRKADLOM ...

Všímaj si zmeny na prsníkoch v nasledujúcich polohách: ruky voľne spustené pozdĺž tela, ruky za hlavou, v bok a v predklone, keď ruky visia voľne pozdĺž tela. Všímaj si farbu kože, či koža nie je vráskavá, stiahnutá, či sa bradavka nevťahuje do prsníka.



Pri prehmataní prsníkov skús stlačiť jemným tlakom bradavku, či z nej niečo nevyteká.



Ilustrácie: © Akad. mal. Martin Augustín



[www.behprezdraveprsia.com](http://www.behprezdraveprsia.com)

**Beh pre zdravé prsia** je podujatie, ktoré má za sebou niekoľkoročnú históriu. Organizátormi sú pacientske organizácie žien s rakovinou prsníka - OZ Amazonky, Europa Donna Slovakia a Ružová stužka, n. f. Cieľom akcie je motivovať k pohybu ľudí všetkých vekových kategórií a zdôrazniť, že pohyb a správna životospráva sú tým najdostupnejším spôsobom upevňovania zdravia. Ďalším cieľom je šíriť povedomie o dôležitosti včasnej prevencie rakoviny prsníka, čo vyplýva z hlavnej myšlienky nášho podujatia - aby ženy nezabúdali na starostlivosť o svoje zdravie, ktorej neodmysliteľnou súčasťou je aj účasť na skriningových vyšetreniach, vrátane mamografického skriningu rakoviny prsníka: **OnkoKontrola.**

Viac informácií nájdete na webových stránkach:

[www.ruzovastuzka.sk](http://www.ruzovastuzka.sk)  
[www.ozamazonky.sk](http://www.ozamazonky.sk)  
[www.onkokontrola.sk](http://www.onkokontrola.sk)  
[www.noisk.sk](http://www.noisk.sk)  
[www.mamograf.sk](http://www.mamograf.sk)

Zoznam preverených skriningových mamografických pracovísk, kde môže žena absolvovať skriningovú mamografiu, sa nachádza na pravidelne aktualizovanej stránke MZ SR:

[www.noisk.sk/mamografickepracoviska](http://www.noisk.sk/mamografickepracoviska)

## SAMOVYŠETROVANIE PRSNÍKOV



**RUŽOVÁ STUŽKA  
JE SYMBOLOM SNÁH  
DOSTAŤ ONKOLOGICKÉ  
OCHORENIE PRSNÍKA  
POD KONTROLU**

amazonky



EUROPA  
DONNA  
Kampaň pre kontrolu  
rakoviny prsníka

NÁRODNÝ  
ONKOLOGICKÝ  
INSTITUT

MINISTERSTVO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

## KEDY VYHLÁDAŤ LEKÁRA

Ak zistíte niektorý z uvedených príznakov, zverte sa svojmu gynekológovi a žiadajte vyšetrenie prsníkov!

### Asymetria prsníkov

Žiadna, ani zdravá žena, nemá oba prsníky rovnaké. Pozornosť treba venovať ZMENÁM na prsníku (bezodôvodné zväčšovanie, zmenšovanie).

### Zhrubnutie kože prsníka

Zhrubnutie kože, začervenanie (s bolesťou alebo bez bolesti), fľáčik kože charakteru pomarančovej kôrky, vpáčená alebo vpadnutá bradavka.

### Výtok z bradavky

Potlačením dvorca za bradavkou pravidelne vytlačíte kvapku alebo aj viac zelenej, červenej, hnedej, čiernej alebo krvavej tekutiny (upozornenie: tlak nemá byť násilný ani bolestivý).

**Nie každá zmena, ktorú zistíte na prsníku, je zmenou oznamujúcou vznik rakoviny.**

### Nerovnaká výška uloženia prsníkov

Na jednej strane sa javí byť prsník vyššie uložený (a doteraz nebol).

### Vťahovanie alebo „zjamkovatenie“ kože prsníka

Pri pohyboch rukami sa koža na prsníku vťahuje (ako keby bola o niečo prichytená), alebo sa vytvárajú viaceré drobné priehlbinky, ktoré tam predtým neboli.

### Zmnoženie žľazy alebo hrčka

Pri samovyšetrení máte pocit, že je prsník na jednom mieste zrazu tuhší, plnší, alebo ste si nahmatala hrčku, ktorá tam predtým nebola (a tieto zmeny po nasledujúcej menštruácii pretrvávajú).

## Ale:

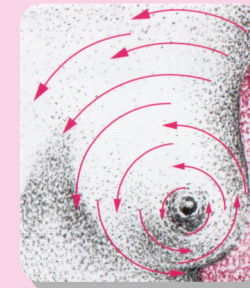
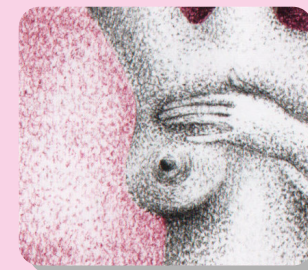
**Vyšetriť prsníky treba v týchto prípadoch vždy!**

## PRETOŽE NÁM NA TEBE ZÁLEŽÍ

Odporúčame vykonávať samovyšetrenie prsníkov pravidelne každý mesiac (tie, čo majú menštruáciu - hneď po jej skončení).

### ... pri sprchovaní, kúpaní a poležiačky.

Bruškami stredných troch prstov si vyšetri každý prsník krúživými pohybmi smerom k bradavke.



Nebolestivými drobnými krúživými pohybmi si prehmataj celý prsník, prvýkrát jemným tlakom povrchové časti, druhýkrát výraznejším tlakom na prehmatanie hlbších častí.

Sústred' sa aj na oblasť pod kľúčnou kosťou a pazuchy. Všímaj si každé zhrubnutie alebo hrčky, ktoré pri predchádzajúcich vyšetreniach neboli prítomné.



Ďalšie odporúčania sú na druhej strane.