

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

MĚSÍC

ROK

NEZAPOMEŇTE NA SEBE

Rakovina prsu je nejčastějším nádorovým onemocněním u žen a její výskyt stále stoupá. Přitom většina žen, u kterých je nádor odhalen včas, má **díky současným léčebným postupům šanci na úplné vyléčení**. Nejjednodušším opatřením je **PRAVIDELNÉ PROVÁDĚNÍ SAMOVYŠETŘENÍ**. Pohmatové vyšetření nemůže nahradit mamografické nebo ultrazvukové vyšetření, je to však nezastupitelná metoda. **Nezapomínejte, že pro ženy od 45 let věku je vyšetření plně hrazeno jednou za dva roky zdravotní pojišťovnou.**



1. **Ruce na prsa patří každý měsíc.**

DATUM



2. **Podívejte se na ně do zrcadla, vypadají jako před měsícem?**

Tip: Pokud dáte ruce v bok, mírně se předkloníte a vysunete ramena a lokty dopředu, budete moci prsa zkontrolovat pod jiným úhlem. Spojte obě ruce za hlavou.

3. **Na co se zaměřte:**

Jiný tvar prsu
 Jiná velikost prsu
 Jiný tvar bradavky
 Výtok z bradavky
 Změna kůže prsu

JAK NA SAMOVYŠETŘENÍ?

4. **Použijte bříška tří prostředních prstů.**



Tip: Pomalu dělejte malé krouživé pohyby, tak aby se překrývaly a nevynechejte žádné místo. Střídejte lehký, střední a silný tlak, aby se mohly vyšetřit všechny vrstvy prsní tkáně.

5. **Vyberte si jedno ze schémat, které pravidelně opakujte.**



vertikální

NEBO



krouživé

NEBO



klínové

Tip: Samovyšetření provádějte ve sprše anebo po sprchování před zrcadlem, při nanášení tělového mléka.



Vyšetření pohmatem

Zvedněte jednu ruku za hlavu. Druhou rukou postupně vyšetříte celý prs.



Vyšetření podpaží

Prohmatejte lymfatické uzliny v podpaží.



Vyšetření bradavky

Stiskněte jemně ze široka bradavku, aby se mohl odhalit případný výtok.



Vyšetření objemných prsou vleže

Začněte v poloze na zádech a přetočte se na levý bok, díky tomu se levou rukou snáze dostanete do podpažní jamky a k vnějšímu kraji prsu. Poté si lehněte na záda a prohmatejte vnitřní část prsu. Stejně postupujte u druhého prsu.



Vyšetření oblasti kolem klíční kosti

Prohmatejte oblast kolem klíční kosti a nad hrudní kostí mezi prsy.



Vyšetření objemných nebo povislých prsou

Při samovyšetření si můžete pomoci podepřením prsu druhou rukou.

6. Pokud nic nenahmatáte, je to dobře.

NEZAPOMEŇTE VŠE ZOPAKOVAT OPĚT ZA MĚSÍC.



7. Pokud něco nahmatáte:



Nepanikařte



Nestyd'te se



Obrat'te se na odborníky

8. Zajděte za svým gynekologem nebo praktickým lékařem, který Vám vystaví žádanku na odborné vyšetření do mamografického centra.

9. Objednejte se do akreditovaného screeningového centra.

Tip: Při objednání řekněte, že jste na prsu objevila změny.

NEZAPOMÍNEJTE, že pro ženy od 45 let věku je preventivní mamografické vyšetření plně hrazeno jednou za dva roky zdravotní pojišťovnou.

I muži mohou mít rakovinu prsu. Pokud si najdete bulku v prsu, nepanikařte, zajděte za svým praktickým lékařem pro žádanku na odborné vyšetření do mamografického centra.

Do našich center se můžete objednat osobně nebo telefonicky

Mammacentrum Zahradní Město

Chmelová 3312/6a, Praha 10

T: 272 653 884

zahradnimesto@mammacentrum.cz

Mammacentrum Budějovická

Antala Staška 1670/80 Praha 4

T: 242 242 000 **NOVÉ ČÍSLO**

budejovicka@mammacentrum.cz

KRÁTKÉ
OBJEDNACÍ
TERMINY

Mammacentrum

Vysočany

Sokolovská 304, Praha 9

T: 242 242 222 **NOVÉ ČÍSLO**

vyso hany@mammacentrum.cz

MEDICON

KOMPLEXNÍ
PÉČE O ŽENU

Mammacentrum

Benešov u Prahy

Masrykovo nám. 4, Benešov u Prahy

T: 317 724 333

benesov@mammacentrum.cz



Centrum jednodenní chirurgie a gynekologie

Sokolovská 304, Praha 9

T: 266 006 208

vyso hany@jednodenni-chirurgie.cz

a do Mammacenter i online přes kontaktní formulář na www.mammacentrum.cz

sledujte nás na  


Mammacentrum
MEDICON ●●●●●●


MAMMA
HELP
20 LET


**Jednodenní chirurgie
a gynekologie**
MEDICON Vysočany ●●●●●●