



SAMOVYŠETROVANIE PRSNÍKOV

Informácie pre pacienta,
príbuzných pacienta

Oddelenie klinickej a radiačnej onkológie

FNsP Žilina

Čo je samovyšetovanie prsníkov?

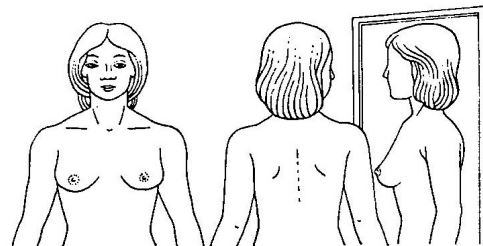
Každá žena po 20. roku života by si mala pravidelne raz za mesiac, vyšetrit' prsníky. Najvhodnejší čas na samovyšetovanie je v prvých dňoch po skončení menštruácie (7. - 10. deň cyklu). Prsníky sú vtedy v úplnom pokoji, bez hormonálnych vplyvov. Ženám po menopauze sa odporúča vyšetrenie robiť vždy v prvý deň mesiaca.

Vyšetrenie sa odporúča robiť po kúpeli, sprche alebo použití telového krému. Vlhká koža uľahčuje prehmatávanie prsníkov.

Postup vyšetrenia:

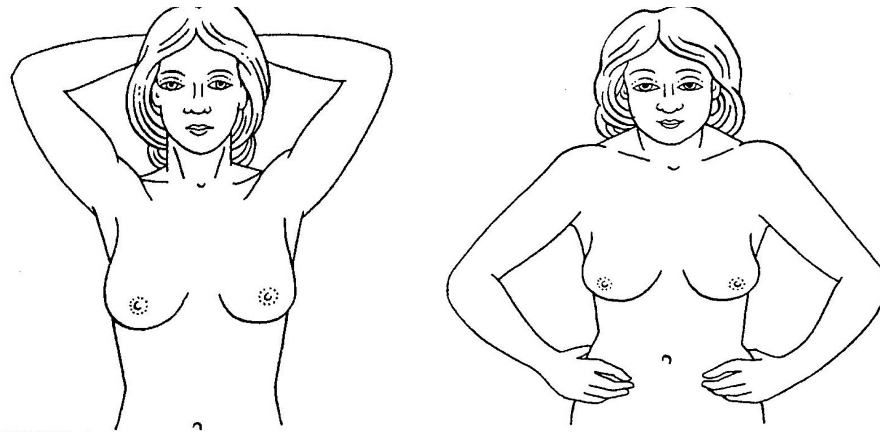
1. Vyzlečte sa do pása, postavte sa pred zrkadlo a pozorujte sa. Jeden prsník môže byť trochu väčší ako druhý, nie je to nič neobvyklé.

Všímajte si, či je farba kože, bradaviek a dvorcov oboch prsníkov rovnaká, či koža nie je v niektorej časti prsníka vrásčitá alebo vtiahnutá, či na bradavke alebo jej dvorci nie sú prítomné zmeny podobné ekzému a či sa niektorá bradavka nevŕahuje do prsníka.



2. Ruky pomaly zdvihnite nad hlavu a pozorujte prsníky, či sledujú tento pohyb a či sú bradavky v rovnakej výške.

Potom dajte ruky v bok, zveste ramená a hlavu, lakty tlačte mierne vpred, pritom si sledujte prsníky.



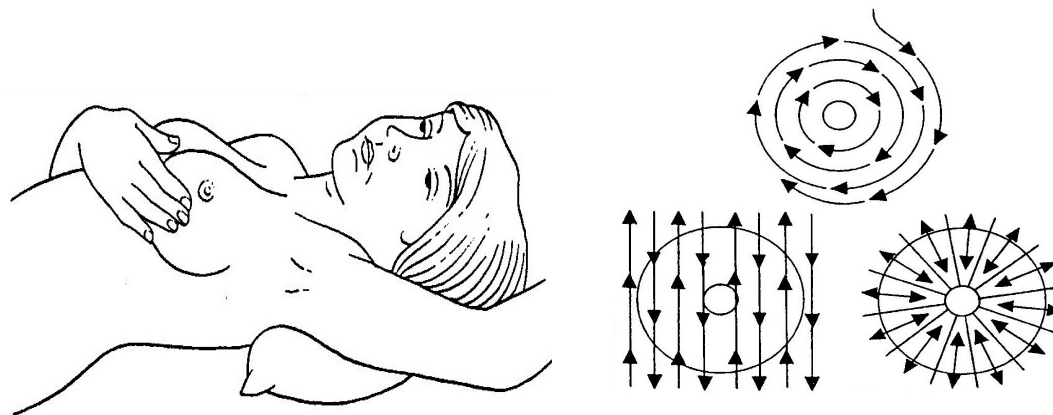
3. Ľahnite si na lôžko.

Na vyšetrovanej strane si dajte pod chrbát malý vankúšik alebo zložený uterák. Ruku na vyšetrovanej strane si položte pod hlavu.

Druhou rukou si krúživým pohybom jemne bruškami troch stredných prstov prehmatávajúce celý prsník.

Pravou rukou ľavý prsník, ľavou rukou pravý prsník. Môžete postupovať špirálovite od vonkajších okrajov prsníka do stredu (k bradavke), alebo lúčovito od bradavky k vonkajším okrajom prsníka.

Nakoniec prehmatajte aj oblasť medzi prsníkom a podpazušnou jamkou. Pri prehmatávaní si všímajte najmä hrčky.



4. Posediačky, alebo postojačky zopakujte predchádzajúci postup, potom položte jednu ruku pod prsník, mierne ho nadvihnite.

Druhou rukou prehmatajte celý prsník, skúste, či sa dá z bradavky niečo vytlačiť. Rovnakú pozornosť venujte aj podpazušnej jamke, bruškami troch stredných prstov hmatajte v podpazuší.

Pri zručnosti cviku dokážete nahmatať jednu alebo viac malých, mäkkých a pohyblivých lymfatických uzlín.

Obéznejším ženám sa to nemusí podariť. Všímajte si veľkosť, tuhosť a pohyblivosť uzlín.

Ak ste si pri samovyšetrení zistili akúkoľvek zmenu v porovnaní s predchádzajúcim vyšetrením, nepodceňujte ju a vyhľadajte lekára!

