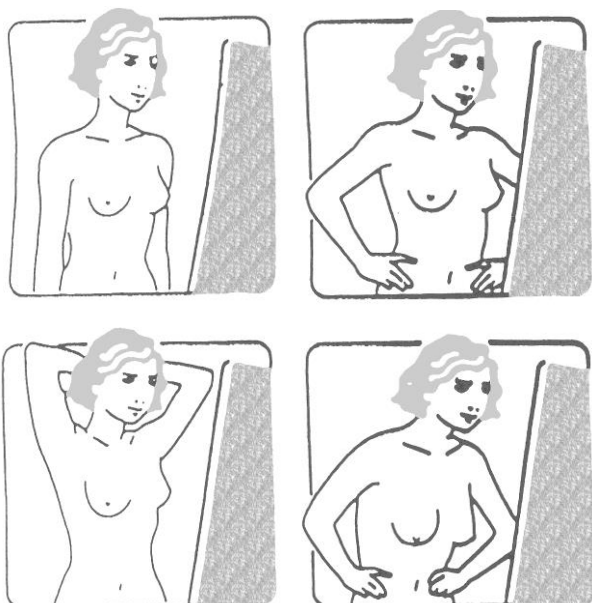


Pravidelné měsíční samovyšetření prsů

Samovyšetření prsů provádějte jednou za měsíc přibližně týden po začátku menstruace. Pokud už nemenstrujete, provádějte samovyšetření každý měsíc ve stejný den.

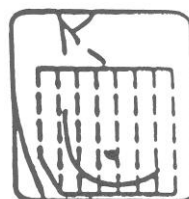


Pozorně se dívejte, zda na vašich prsech nejsou patrné nějaké změny

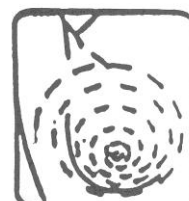
Postavte se před zrcadlo v každé z výše uvedených pozic. Dobře si prohlédněte zda:

- Nejsou patrné změny ve velikosti nebo tvaru prsů nebo prsních bradavek
- Nejsou patrné změny na kůži prsů; zda se na ní například netvoří dolíčky, nesvrašťuje se, nebo se nějak nemění
- Když jemně zmačknete bradavku, může z ní vytékat sekret. Může jít o normální jev, ale v každém případě se o tom poraďte se svým lékařem

Vyberte si jednu z metod znázorněných na obrázcích vlevo. Prohmatávejte si celý prs směrem od klíční kosti k podprsni rýze a od hrudní kosti ke středu podpaží



Metoda „mřížky“



Metoda „kruhu“

- Pravou rukou si dejte za hlavu
- Levou rukou si prohmatávejte pravý prs. Bříšky prstů tlačte na prs kruhovým pohybem. Sílu tlaku měňte.
- Bedlivě si všimněte, zda se někde nevytvořily bulky nebo nejsou patrné nějaké změny
- Po skončení samovyšetření pravého prsu si prohmatejte pravou rukou levý prs.



Samovyšetření provádějte napřed pod sprchou a potom znovu vleže.

Při nález jakýchkoliv změn se poraďte se svým lékařem, který vás v případě potřeby doporučí k dalšímu odbornému vyšetření