

Použité zdroje

- [1] SKOVAJSOVÁ, Miroslava. *Mamografické vyšetření: Jak probíhá prohlídka prsů*. [online]. [cit 2015-03-19]. Dostupné z: <http://www.mamo.cz/index.php?pg=pro-verejnost--mamograficke-vysetreni>
- [2] VOŠ ZDRAVOTNICKÁ A STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA, HRADEC KRÁLOVÉ.. *Samovyšetření prsu*. [online]. [cit 2015-03-19]. Dostupné z: <http://ose.zshk.cz/vyuka/edukace.aspx?id=3>

Vytvořeno jako součást maturitní práce,

SZŠ a VOŠZ Zlín, 2015

**OPRAVDU VÍŠ, JAK SE
BRÁNIT PROTI
RAKOVINĚ PRSU?**



Jana Čaňová

JAK PŘEDCHÁZET RAKOVINĚ PRSU?

Milé dámy,

velmi mě těší, že se Vám do ruky dostala má brožura, která pojednává o prevenci rakoviny prsu. Doufám, že se dozvíte nové věci nebo si zopakujete ty, co už víte.

S pozdravem,

Jana Čaňová

Prevence proti rakovině prsu

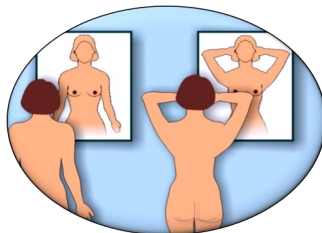
Jak už asi víte, rakovina prsu je stále nejčastější příčinou úmrtí českých žen mezi 20 - 50 lety. Velmi důležité je vědět, co by Vás mělo okamžitě zarazit a nasměrovat ke svému lékaři na gynekologii.

KDY JÍT K LÉKAŘI?

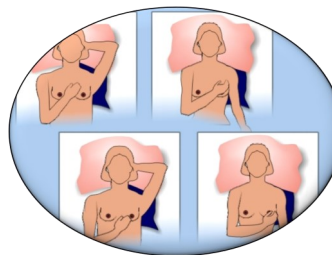
- ◇ Hmatatelná bulka v prsu
- ◇ Krvavý výtok z bradavky či šupinatění bradavek a dvorců
- ◇ Změna kůže prsu na pórovitou

Samovyšetření prsu

Jak už název napovídá, vyšetření provádíte samostatně. Je velmi důležité pro každou ženu, protože rakovina se nevyhýbá nikomu. Vyšetření je jednoduché a zabere pouze pár chvil, které Vám mohou zachránit život. Mělo by se provádět jedenkrát měsíčně a pokud menstruuje, je vhodné vyšetření provádět mezi 5. - 10. dnem od začátku menstruace



Začni před zrcadlem a prohlédni si celou přední stranu hrudníku. Dávej pozor na nerovnosti kůže, změnu barvy kůže nebo bradavky. Zaměř se i na podpaží!



Lehni si na záda a lehce se přetoč na levý bok. A vyšetři pravou podpažní jamku až k vnějšímu okraji prsu. Poté prohmatej vnitřní část prsu. To samé zopakuj u druhého prsu.

Použij krouživý pohyb, vyšetříš větší část prsu. Strídej i intenzitu tlaku.

Mamografický screening

Došla Vám už pozvánka na mamografii? To zřejmě proto, že se nacházíte v rizikové skupině, která by mohla onemocnět rakovinou prsu. Od doby, kdy jste dosáhla 45 let, máte každé dva roky nárok na **bezplatné** mamografické vyšetření prsu. Nebojte se, vyšetření je bezbolestné, pouze může být nepříjemné.

Oč se tedy jedná?

Vyšetření se provádí pomocí RTG záření. Při vyšetření se prs tlačí mezi dvě desky. Je nutné dostatečně silné stlačení prsu pro dosažení maximální kvality.

