

Samovyšetření prsů

Oblasti ňadra,
kde se nádory vyskytují

42 % horní vnější

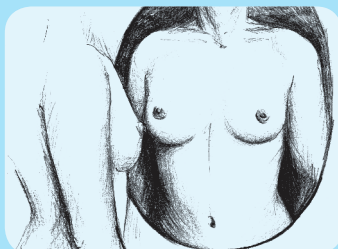
15 % horní vnitřní

35 % pod bradavkou

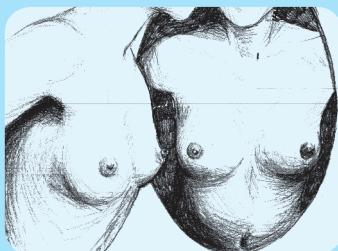
3 % spodní vnější

5 % spodní vnitřní

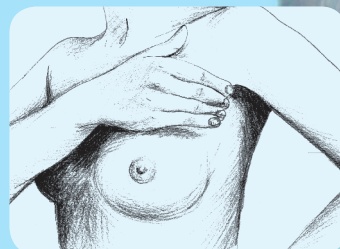
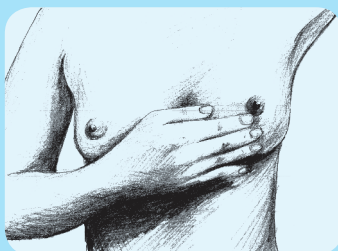
1. Vyšetření začněte nejlépe po teplé sprše, kdy je pokožka vláčná. Stoupněte si před zrcadlo s volně spuštěnými rukama a všimněte si všech nových nepravidlostí ve tvaru a velikosti prsů. Rovněž se zaměřte na sekreci z prsu a kožní změny (např. důlkovitění, vtahování bradavky, změn připomínající jizvy, zarudnutí aj.).



2. Vyšetření pohledem do zrcadla proveďte ještě jednou, ale tentokrát v lehkém předklonu. Ruce mějte založené v bok (některé změny mohou být patrné právě v této poloze).



3. Dejte jednu ruku za hlavu a opačnou rukou postupně vyšetřete celý protilehlý prs bříškou tří prostředních prstů pohybem v malých soustředěných kruzích.



4. Nezapomeňte stejným způsobem prohmatat i jamku podpažní, okolí nadprsem a vedle něj.

5. Prohmatejte prs oběma rukama proti sobě a stiskem bradavky zkontrolujte, zda nemáte sekreci z prsu.

6. Další část vyšetření se provádí vleže na zádech s lehce podloženou lopatkou, zvednutou paží nad hlavu. Postup je stejný jako ve stoji (mnohé změny mohou být odhaleny vleže).

Samovyšetření provádějte jednou měsíčně, ideálně s končící menstruací. V případě objevení pohmatové změny se obraťte na svého lékaře. Možnost dalších odborných vyšetření (mammografie, ultrazvuku a dalších) konzultujte s lékařem.