

Vydáno v rámci projektu Spolu proti rakovině
za podpory MZ ČR 2017

ARCUS - onko centrum, z.s.
Ješov 24, 783 24 Luká
mobil: 00420 603 533 288
www.arcus-oc.org

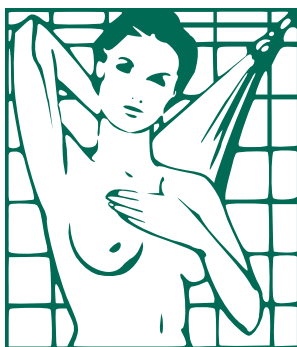
DOPORUČUJEME SAMOVYŠETŘENÍ PRSŮ JEDNOU ZA MĚSÍC

Postup

Přiložíme ruku a třemi prostředními prsty vyšetřujeme krouživým pohybem oba prsy. Začínáme na vnější straně od shora a krouživými pohyby směřujeme k bradavce. Toto vyšetření provádíme dvakrát na každém prsu, poprvé lehkým tlakem, podruhé silněji. Vyšetření provádějte vždy ve stejný den - 7 až 10 dnů po menstruaci.

1. Ve sprše

Namydlete jemně každý prs. S paží zdviženou vyšetřete každý prs a oblast podpaždí druhou rukou. Zjistěte, zda nenahmatáte bulku či jiné nepravidelnosti odlišné od minulého vyšetření.



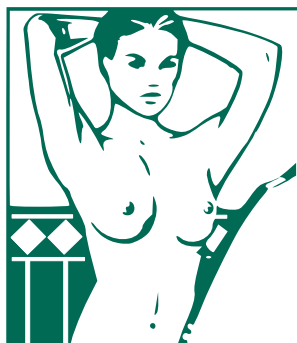
Další pokyny na zadní straně

www.arcus-oc.org

2. Před zrcadlem

Podívejte se, zda nevidíte změny na vašich prsou v následujících pozicích:

- paže podél těla
- paže nad hlavou
- sepnuté ruce pod bradou
- při předklonu vpřed s prsy visícími



3. V leže

Podložte záda pod vyšetřovaným prsem malým polštářkem nebo složeným ručníkem. Natřete prsa pleťovým mlékem a metodou popsanou v úvodu vyšetřete bříšky prstů levý prs pravou rukou a pravý prs levou rukou. Jakékoliv změny prokonzultujte s vaším lékařem.

