

Vydáno v rámci projektu Spolu proti rakovině  
za podpory MZ ČR 2016

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



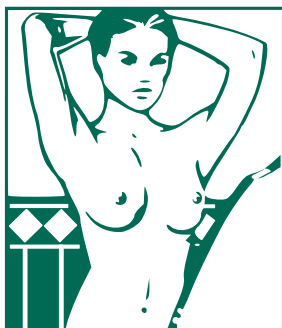
*Další pokyny na zadní straně*

Vydání také podpořili:  
Česká lékárna holding, a.s.  
Siemens, s.r.o. Mohelnice

## 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.

