

Manuál k samovyšetření prsou



Vyšetřete se a předejděte rakovině prsu

Zpracováno společností MindSoft s.r.o.
K Rozkoši 326
149 00 Praha, Czech Republic

S použitím materiálů Mamografického screeningu v ČR

www.porod.estranky.cz www.porod-na-video.cz www.muzyztah.cz

www.mamdepku.cz www.foto-mluvi.cz

POZOR!

Tento materiál je VOLNÝ k dalšímu šíření. NAOPAK, budeme velice vděční, pokud manuál k samovyšetření prsu zašlete všem svým známým a pomůžete jim předejít rakovině prsu.

Zašlete tento materiál všem ženám, které si nevědí s vyšetřením prsu rady...

Třeba zrovna některé z vašich kamarádek zachráníte život...

Další informace o mamografii naleznete na www.mamo.cz

Vyšetřit sama sobě vlastní prsy není nic náročného, mnohem těžší je vzpomenout si na samovyšetření každý měsíc, provádět ho pravidelně. Některé z vás si možná z této povinnosti dokážou udělat "milou povinnost" a to tehdy, když do procesu vyšetření prsů vtáhnou svého partnera. Citlivý, pozorný partner bude možná vnímavější ke změnám ve vašich prsech, než vy samotné.

Kdy se vyšetřit?

Samovyšetření (nebo vyšetření partnerem) by mělo být provedeno tehdy, když jsou v prsech co nejmenší hormonální změny. Taková situace nastane vždy, když skončí menstruace (měsíčky).

1. Samovyšetření má vždy začít sebezpozorováním

Proč je důležité sebezpozorování? Některé změny mohou být natolik nápadné (například krvácení z bradavky nebo zarudnutí kůže prsu), že není zapotřebí vytvářet zvláštní podmínky, aby byly odhaleny. Jiný významný příznak, zatahování kůže (nově vzniklý dolíček), musíme hledat aktivně. Někdy jde dokonce o natolik jemný příznak, že není vůbec jednoduché jej objevit. Téměř **každý zhoubný nádor v prsu si při svém růstu přitahuje okolní tkáň**. Toto "přitahování" se přenáší až na kůži, kde se vytvoří dolíček. Cílem pozorování vlastních prsů je tedy vyhledávání takových dolíčků či větších vtažení.



Je nejlepší postavit se před zrcadlo, nejprve si oba prsy prohlédnout, když jsou ruce spuštěny dolů, pak pomalu zvedat ruce nad hlavu a pomalu a soustředěně si prohlížet oba prsy ze všech stran.



Tak, jak postupně ruce zvedáte, tvar prsů se postupně mění, mění se i rozložení kůže. U žen, které již rodily, se objevují různé změny, zejména poporodní jizvičky v kůži chvílemi vyniknou více, chvílemi méně, ale pozor, objevují se na obou prsech stejně, víceméně ve stejný okamžik a i ve stejném uložení. Jestliže se objeví cokoli jen na jednom prsu, musí se vám to zdát podezřelé.

Skutečný příběh ze života:

Paní Hana ležela na zahradním lehátku a slunila se. Poslouchala relaci pro ženy, která byla tentokrát věnována péči o prsa. Poslouchala, jak lékařka v rozhlasu vysvětluje, jak je velmi důležité si pravidelně prsy prohlížet. Náhle se podívala do svého výstřihu a strnula. Na jednom prsu spatřila malý dolíček, zatažení kůže, které na druhém prsu ve stejném místě vidět nebylo. Druhý den navštívila svého praktického lékaře, který ji ihned odeslal na mamografické vyšetření prsu. Paní Haně byl nalezen malý nádor. Rakovinové ložisko bylo tak malé, že nebylo možno jej najít pohmatem. Paní Hana si díky své všímavosti zachránila nejen prs, ale hlavně život. Dnes je již několik let po léčbě a bez dalších potíží.

2. Druhým krokem samovyšetření je prozkoumání všech částí prsu



Díky samovyšetření zjistíme, zda se v prsu neskrývá nějaká významná změna. Hledáme bouličku. **Samovyšetření má význam jen tehdy, když ho provedeme pečlivě, když nezapomeneme na žádnou část prsu.**

Vyšetření se provádí pomalými krouživými pohyby, jako vyšetřovací nástroj nám poslouží tři prsty položené vedle sebe. Na prsty lehce tlačíme, ale není nutno se přímo hmoždit. K vyšetření zevních částí prsu používáme vždy ruky z druhé strany, ruka, která je na straně prsu, je zvednutá.

Krouživými pohyby postupně vyšetříme jeden a pak i druhý prs.

3. K prsům patří i oblast podpaždí, které lékaři nazývají slovem axila.



Zde jsou umístěny i u zdravých žen uzliny a je jich celkem velké množství. Za normální situace nejsou hmatné. Objevit pohmatem je můžeme, když se zvětší. Zvětšení uzlin se může objevit po nemoci jako je chřipka, při onemocnění ramene a z různých jiných příčin, které hned nemusí být závažné. **Zvětšené uzliny se však také mohou objevit při nádorového onemocnění prsu.**

4. K prsům patří i prostor v okolí

Někdy totiž části žlázy zasahují pod kůži dále od prsu, než by se nám mohlo zdát. Tím, že je žláza ukrytá pod kůží, těžko odhadneme, kde vlastně končí. Některé ženy (a není jich málo) mají přídatné okrsky žlázy, takové malé ostrůvky žlázy, uložené v okolí prsu. Přídatné ostrůvky mohou zasahovat až do oblasti zad nebo na hrudníku vysoko nad okraj hlavní žlázy. I tato místa je třeba vyšetřit.

Jsou to místa, která se nedají zobrazit při mamografickém vyšetření, ultrazvukem však ano. Jestliže se domníváte, že jste v těchto místech objevily nějaké změny, je třeba na to lékaře v mamodiagnostickém centru upozornit. **Znova opakujeme, že jde o části okolí prsu, které se nedají vložit do mamografu a tudíž se z těchto míst nevytvoří obrázek, který by lékař mohl vidět a zhodnotit na rentgenovém snímku, na mamogramu.**



Při samovyšetření je dobré porovnávat oba prsy naráz. To jde pouze při vyšetření vnitřních částí prsů. Opět kruhovými pohyby s mírným tlakem na obě ruce zkoumáme v jedné chvíli stejná místa obou prsů. Porovnáваме vše, co přes kůži konečky prstů cítíme.



Takový dvojstranný postup nám pomůže lépe odhalit i jemné změny, které bychom jinak mohly přehlédnout. Tlak na obě vyšetřující ruce, na prsty, které vyšetření provádějí, by měl být jemný. Nejde přeci o to, se při samovyšetření pohmoždit.

Naše další produkty



Porod na Videu

Nebojte se porodu a objednejte si DVD s 27 ukázkou porodu. Uvidíte porod do vody, porod doma nebo v nemocnici. Zbavíte se tak strachu a můžete na porod připravit i svého partnera.

www.porod-na-videu.cz



Kniha partnerských testů

Poznejte svého partnera. Jaký je v sexu, zda dokáže ochránit vaše finance nebo jak vysokou má emoční inteligenci. Odborníci na partnerské vztahy pro vás připravili knihu partnerských testů, která vám pomůže odhalit, zda je váš partner pro vás vhodný.

<http://www.mujevztah.cz/knihy-kurzy/20-partnerskych-testu-dopis.html>



Foto Mluví

Objevte skryté vlastnosti sebe i svých blízkých. Nechte si posoudit fotografii odborníky na fyziognomii. Unikátní služba v ČR.

FotoMluví

www.foto-mluvi.cz

FURT V POHODĚ



Měsíčník ZDARMA

Vydáváme měsíčník Furt v Pohodě, který obsahuje každý měsíc zajímavé články a tipy z oblasti partnerských vztahů, zdraví, práce a peněz. Registrace je zdarma, můžete ji provést zde:

<http://www.mujevztah.cz/mesicnik.htm>



Kniha 5 největších chyb v těhotenství ZDARMA

Jaké chyby ženy v těhotenství dělají nejčastěji? Tým odborníků pro vás sestavil 5 největších chyb, kterých se budoucí maminky dopouštějí. Knihu si můžete zdarma stáhnout zde:

<http://www.porod.estranky.cz/stranka/kniha-tehotenstvi-zdarma>