



Autorka

doc. MUDr. Jitka Abrahámová, DrSc.

Recenze

MUDr. Taťána Černá

Kresby

Jana Nejtková

Grafický návrh

Luděk Rohlík

Odpovědná redaktorka

Mgr. Zdena Mlýnková

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10,

v agentuře

Jiří Kvasnička - KVAAG, Mládežnická 3063, Praha 10

Vytiskl DISK Říčany, Černokostecká 323

1. vydání, Praha 1999

© Státní zdravotní ústav

Neprodejné

SAMOVYŠETŘOVÁNÍ PRSU



Rakovina prsu patří k nejčastějším nádorovým onemocněním žen. V České republice jich onemocní touto chorobou ročně několik tisíc, podle poslední statistiky z r. 1995 bezmála 4 500.

Navzdory tomu, že bylo dosaženo značného pokroku v diagnóze i komplexní léčbě, je procento úmrtí na tuto chorobu v naší zemi jedno z největších na světě. Jedním z důvodů tohoto stavu je skutečnost, že značná část onemocnění - takřka 45 % - je diagnostikována pozdě, v pokročilém stadiu. Základním předpokladem úspěchu léčby je včasná diagnóza.

PŘÍZNAKY

Zhoubný nádor prsu **ve svém prvopočátku většinou není bolestivý** a po pravdě řečeno nezpůsobuje ani žádné jiné obtíže. Až při dalším růstu může docházet k negativním změnám.

Nejčastější příznaky, které mohou být zapříčiněny zhoubným nádorem, jsou:

- Bulka nebo zatuhnutí v prsu (nejčastěji v jeho horním zevním kvadrantu), eventuálně bulka v podpaží.
- Změny ve tvaru a velikosti prsu.
- Důlkovatění, hrboly nebo kůže vzhledu pomerančové kůry.
- Změny barvy kůže prsu.
- Nepravidelnost bradavky, zejména její vtahování, eventuálně výtok z bradavky.

V těchto případech je třeba okamžitě navštívit lékaře. Pamatujte, že osm, nejméně osm z deseti nepravidelností prsu, nejsou rakovina.

PREVENCE

Prevence tohoto onemocnění v pravém slova smyslu neexistuje a proto je zatím jediným účinným prostředkem včasného odhalení choroby samovyšetřování prsů.

SAMOVYŠETŘOVÁNÍ

Nejjednodušší metodou včasného záchytu rakoviny prsu je samovyšetřování vlastních prsů. Jak je zřejmé z názvu, vyšetřování si **žena provádí sama, a to pravidelně každý měsíc**. Ženy, které se samovyšetřováním začínají, by si měly po dobu jednoho měsíce vyšetřovat prsy každý den. Jen tak se dobře naučí znát geografii vlastních prsů.

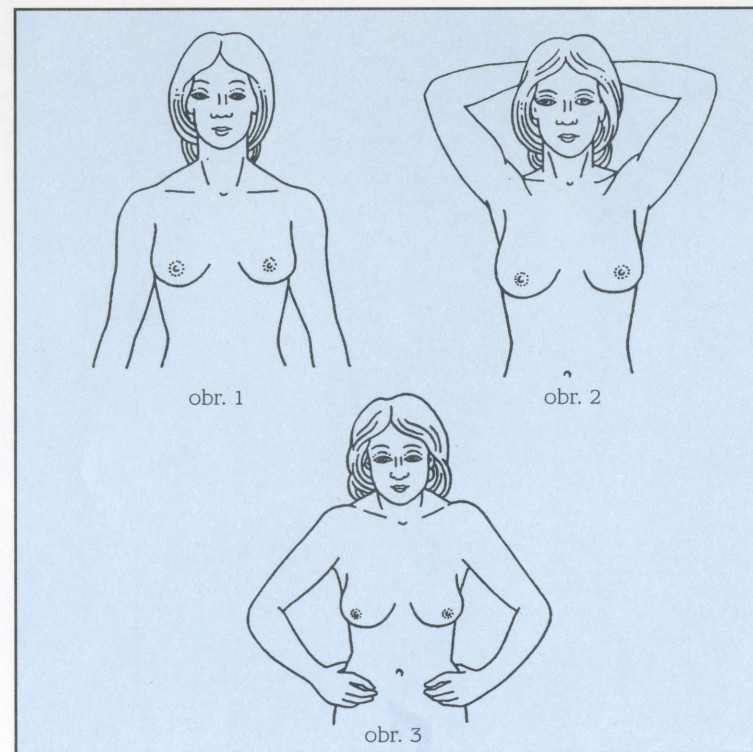
Nejlepší období pro samovyšetřování je **druhý nebo třetí den po skončení menstruace**, kdy prsy jsou bez veškerého napětí. Pro ženy, které nemenstruují, je vhodný kterýkoliv snadno zapamatovatelný den, např. první den v měsíci.

Samovyšetřování se provádí v několika fázích:

1. Postavte se před zrcadlo s volně spuštěnými pažemi, velice pečlivě sledujte oba prsy (**obr. 1**). Všimněte si jejich symetrií, tvaru a změny tvaru, eventuálně důlkovatění či změny na kůži. Část žen má lehkou asymetrii prsů (jeden prs větší), další část má vtaženou bradavku již od puberty.

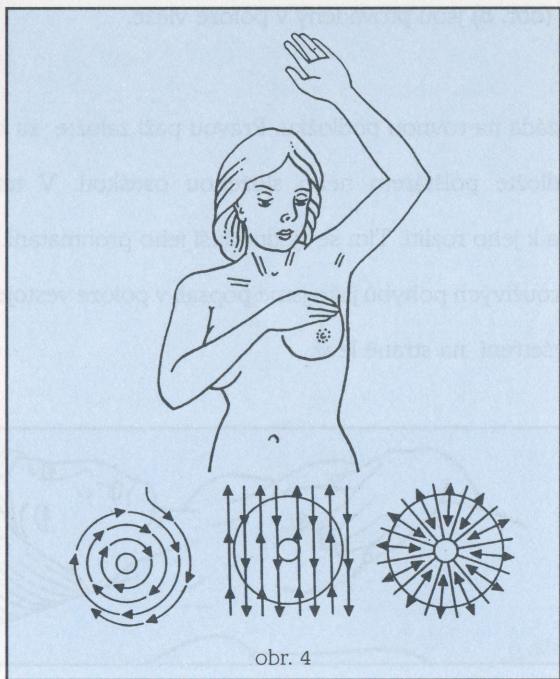
Toto prohlížení provádějte jak zepředu, tak z boku pravého i levého. Dívejte se do zrcadla a vzpažujte nad hlavu, poté paže založte za hlavu a tlačte je dozadu (**obr. 2**).

2. Další fáze - založte ruce v bok, svěšte ramena a nepatrně svěšte hlavu, lokty mírně dopředu (**obr. 3**). V těchto polohách jsou opět prsy symetrické bez tvarových změn. Za patologických okolností můžeme pozorovat důlkovatění, vtahování kůže atd.

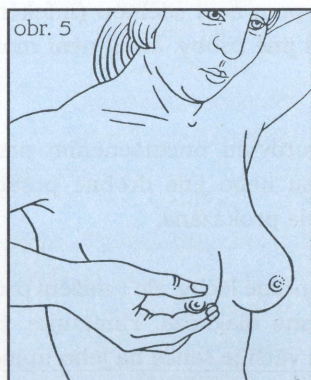


Následující dvě fáze lze dobře provádět po večerní koupeli, protože po vlažné sprše jsou bradavky i kůže vláčné.

3. Zvedněte levou paži a bříšky prstů pravé ruky prohmatejte velmi pečlivě a opatrně levý prs postupně v dolním zevním a obou vnitřních kvadrantech (**obr. 4**). Pohybuje prsty v malých soustředných kruzích okolo prsního dvorce a okolo celého prsu. Speciální pozornost věnujte oblasti mezi prsem a podpažím až do podpažní jamky a do jejího vrcholu. Buďte pozorné na jakoukoliv bulku nebo nepravidelnost v podkoží. Toto vyšetření pak doplňte vyšetřením oběma rukama proti sobě, poté totéž opakujte na druhé straně. To znamená zvedněte pravou paži atd...



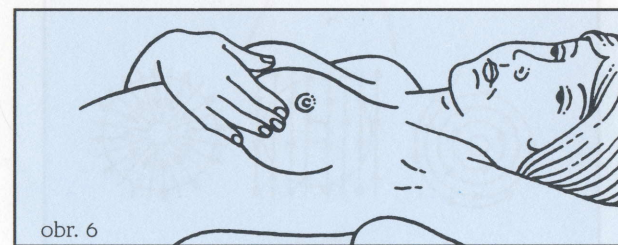
4. Jemně uchopte bradavku mezi dva prsty a dívejte se na jakékoliv nepravidelnosti (obr. 5). Totéž opakujte na druhé straně. Všimněte si možné sekrece (výtoku) z bradavky.



Poslední dvě fáze (obr. 6) jsou prováděny v poloze vleže.

5. Položte se na záda na rovnou podložku. Pravou paží založte za hlavu nebo v bok a rameno si podložte polštářem nebo složenou osuškou. V této poloze dojde ke zploštění prsu a k jeho rozliti. Tím se zjednoduší jeho prohmatání.

Použijte týchž krouživých pohybů jako jsme popsali v poloze vestoje. Zopakujte tytéž manévry, totéž vyšetření na straně levé.



PAMATUJTE

1. Samovyšetřování je velmi důležitým návykem a mělo by se stát zcela běžným zvykem prováděným stejně samozřejmě jako každodenní hygiena.
2. Samovyšetřování pomáhá včasnému rozpoznání možné nádorové choroby, ale nikdy nenahradí vyšetření lékařem.
3. Nádorové onemocnění prsu není sdělnou (infekční) nemocí. Nelze se tedy touto chorobou nakazit od jiné osoby, ani ji není možno přenést na kohokoliv jiného.
4. Část žen, trpících nádorovým onemocněním prsu, udává ve svém předchorobí úraz, úder do prsu nebo jiné drobné poranění. Souvislost poranění a vzniku nádoru prsu nebyla prokázána.
5. Předpokladem nejen úspěšné léčby, ale i snížení procenta úmrtí na toto velmi vážné onemocnění je včasná diagnóza. Pamatujte, že čím dříve je nádorové onemocnění odhaleno, tím větší je šance na jeho úplné vyléčení.