

## Prevence a včasné odhalení

Karcinom prsu je nejčastějším nádorovým onemocněním u žen, jehož výskyt stále stoupá. Přitom až 90 % pacientek, u nichž je nádor odhalen včas, může být současnými léčebnými postupy vyléčeno. Základem prevence je dodržování vhodné životosprávy a k včasnému odhalení a úspěšnému vyřízení velmi významně přispívá samovyšetřování prsu a pravidelné preventivní prohlídky.

## Samovyšetřování

Nejjednodušší metodou včasného záchytu karcinomu prsu je samovyšetřování prsu. 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 naučí znát geografii vlastních prsů. Nejlepší období pro samovyšetřování je druhý nebo třetí den po skončení menstruace, kdy jsou prsy bez napětí. Pro ženy, které nemenstrují, je vhodný kterýkoli snadno zapamatovatelný den.

## Rizikové faktory

- rostoucí věk
- výskyt karcinomu prsu u vlastní matky, sestry, babičky
- jiná nádorová onemocnění (dělohy, vaječníků, trávicího traktu)
- časný počátek menstruace (před 12. rokem života)
- pozdní přechod (po 50. roku věku)
- bezdětnost, pozdní porod (ve věku nad 30 let)
- dlouhodobá hormonální substituční terapie (déle než 10 let bez přerušení)
- některé vazivové a zánětlivé změny v prsní žláze
- obezita, případně v kombinaci s jinými civilizačními chorobami
- stres, kouření, nadměrná konzumace alkoholu, vysokoenergetická strava s nadbytkem živočišných tuků, nedostatek ovoce a zeleniny, nedostatek pohybové aktivity, nadměrné slunění

## Priznaky

Nejčastějším projevem onemocnění je nebolestivé zduření nebo bulka s nepravidelnými okraji kdekoli v prsu. Příznakem může být zarudnutí, vzhledem připomínající pomerančovou kůru, důtkovitění, otok kůže, mokrání, nehojící se vřed, vtážení bradavky nebo výtok z ní. Na nádorové onemocnění také upozorní bulka v podpaží nebo nadklíčku.

**Při jakékoli nejistotě navštivte lékaře.**

Autori: Doc. MUDr. Lumír Komárek, CSc.  
Mgr. Petra Táborská  
Recenze: MUDr. Oskar Bednařík  
Odpovědná redaktorka: Renata Beranová  
Grafická úprava a foto: Pavel Nepesický



Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10  
Vydavatel: GEOPRINT s.r.o., Kralupy 1110, Liberec  
2. vydání, Praha 2007  
© Státní zdravotní ústav  
Neprodejné



Jistota v cestě za krásou a zdravím

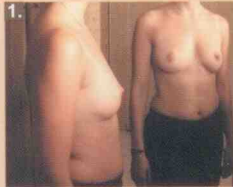
samovyšetřování prsu

## Samovyšetřování provádějte po osprchování teplou vodou, kdy je pokožka uvolněná a vláčná

Postavte se před dostatečně velké zrcadlo s volně spuštěnými pažemi a pečlivě si prohlížejte oba prsy. Všimněte si nepravidelností, změn jejich velikosti, tvaru (např. důtkovitění) a změn na kůži (zarudnutí, změny připomínající jizvy). Všimněte si případného výtoků z bradavky. Prohlížejte se nejdříve zepředu, potom z pravého i levého boku. Poté vzpažte, založte paže za hlavu a tlačte je dopředu. V této poloze zopakujte celou prohlídku.

Pokračujte v lehkém předklonu. Založte ruce v bok, svěste nepatrně ramena a hlavu, lokty tlačte mírně dopředu. Pozorujte, zda se některé změny neprojeví v této poloze (důtkovitění, vtahování kůže a jiné nepravidelnosti).

Zvedněte jednu paži za hlavu a druhou rukou postupně vyšetřete tlakem celý protilehlý prs bříšký tří prostředních prstů. Postupujte v malých soustředných a stále se zvětšujících kruzích od prsního dvorce až do okolí celého prsu. Hledejte nepravidelnost, zatvrdnutí nebo bulku. Totéž opakujte na druhé straně.



Prohmatejte každý prs oběma rukama proti sobě a hledejte opět nepravidelnost, zatvrdnutí nebo bulku. Stiskem bradavky zkontrolujte, zda nedochází k výtoku.

Prohmatejte také oblast mezi prsem a podpaždím až do podpažní jamky. Vyšetřete také okolí prsu. Vnímejte jakýkoliv útvar nebo nepravidelnost v podkoží.

Další část samovyšetření provádějte vleže na zádech s mírně podloženu lopatkou a paži zvednutou nad hlavu. V této poloze dojde ke zploštění prsu a tím se zjednoduší prohmatání. Postup vyšetření prsů je stejný jako vestoje.

**Nevynechávejte žádnou polohu. Některé změny mohou být objeveny ve svých počátečních prvé jen v jedné z nich.**

**Při jakémkoliv nálezů nebo jen pochybnosti navštivte svého lékaře. Jakákoliv nalezená změna neznamená, že jste nemocná, ale je třeba mít jistotu. Samovyšetřování je velmi důležitým návykem a mnoha ženám již zachránilo prs a život. Mělo by být zcela běžnou součástí osobní hygieny každé moderní ženy.**