

říjen
narůžou

Pink
october

Samovyšetření prsu

maš 5 minut čas?
vyšetři se včas!

„Jsme osvětová kampaň, která si klade za cíl zvýšit povědomí o důležitosti prevence onkologických onemocnění.“

říjen narůžovo / pink october

dej prst na PRS



proč si samovyšetřovat prsa?

Rakovina prsu je jedním z nejčastějších zhoubných nádorů vyskytujících se u českých žen. Na druhou stranu je také poměrně dobře léčitelná. I zde ale hraje roli čas – čím dříve se na nádor přijde, tím lépe ho lékaři budou moci léčit. Proto nepodceňujte prevenci!

U dětí pod 5 let se nevyskytuje, u dospívajících dívek zřídka. Riziko stoupá zejména s věkem.

Mezi další rizikové faktory patří expozice ionizujícím zářením, vyšší věk prvního těhotenství, rasa (bělošky jsou postiženy častěji, než jiné rasy), menstruace před 12. rokem života, pozdní nástup menopauzy nebo genetické faktory (BRCA mutace).

Slabšími rizikovými faktory je výrazná obezita, malé množství pohybové aktivity, dlouhodobé kouření a pití alkoholu nebo antikoncepce.

Rakovinu prsu je možné včas odhalit díky samovyšetření. Pokud máte rakovinu prsu v přímé rodinné linii, nechte si prsa pravidelně kontrolovat mamografem či ultrazvukem.

kdy vyšetřovat prsa ?

Každý měsíc. Ideálně ve stejnou dobu – doporučuje se cca 5 dní po menstruaci.

tipy k samovyšetření...

Citě se pohodlně a uvolněně

- po sprše
- před zrcadlem
- v leže



jak na samovyšetření ?



Po sprše, před zrcadlem nebo v leže.



Paži nahoru. Začít u podpaží třemi prsty a krouživým pohybem.



Nevynechat žádné místo! Prso zkontolovat směrem nahoru a dolů.



nebo spirálovitě.



Stlačit bradavku.



Zkontrolovat také klíční kosti!

varovné signály...

- bulka
- krvácení nebo výtok z bradavky
- pomerančová kůže
- změna tvaru prsa nebo bradavky
- bolestivost
- nechutenství
- hubnutí/přibírání na váze

**7 000–8 000
roční záchyt
rakoviny prsu**

prevence = život



prevence, vyšetření...

- Nekouřit, nepít alkohol, zdravě se stravovat, pravidelně se pohybovat.

Samovyšetření

- 1x měsíčně

Vyšetření lékařem

- 1x za 2 roky – od 45. roku je vyšetření mamografem zdarma. Seznam akreditovaných mamocenter → www.mamo.cz.
- u mladších žen je vhodnější ultrazvuk – většina pojišťoven na toto vyšetření přispívá.



mýty...

- **Rakovina prsu se týká jen žen nad 50 let...**

Tento omyl jasně vyvracejí statistiky – téměř pětina nádorů je odhalena u žen mladších 50 let.

- **Nošení kosticových podprsenek zvyšuje riziko nemoci...**

Tato pověra bývá zdůvodněna tím, že kostice stlačují lymfatické žlázy prsů. Žádná studie však takové tvrzení nepotvrdila.

- **Používání deodorantů a antiperspirantů v podpaží způsobuje rakovinu prsu...**

Tento mýtus byl založen na objevení parabenu v oněch přípravcích. Paraben údajně napodobuje hormon, který urychluje rakovinové bujení. Tělo si však s parabenem rychle poradí.

- **Rakovina prsu hrozí pouze ženám, v jejichž rodině se rakovina prsu objevila...**

Je pravda, že u žen v jejichž rodině se onemocnění objevilo je 2x větší pravděpodobnost nemoci. Nicméně asi 70 % žen s rakovinou prsu nemá v rodině případ této nemoci.

- **Když mám malá prsa, mám malé riziko rakoviny prsu...**

Velikost poprsí nemá žádný vliv na riziko vzniku rakoviny prsu. U větších prsou však může být větší problém se samovyšetřením.



svá prsa
mám vždy po ruce



rakovina prsu
se vyskytuje
také u mužů!

Garant: MUDr. Petr Janota

www.pinkoctober.cz



Instagram



Facebook