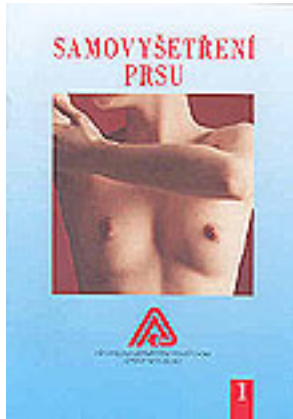


Domů > Klienti > Program prevence > Čtení pro zdraví > Samovyšetření prsu

## Samovyšetření prsu

**Vydala:** VZP ČR ve spolupráci s Nadací proti rakovině prsu, 1. ročník odborné edice, číslo 1, 1995.

**Odborná spolupráce:** MUDr. Jan Daneš, CSc., Radiodiagnostická klinika VFN, MUDr. Luděk Sehr, Centrum preventivní medicíny



- **Není samovyšetření prsu v době moderní techniky již přežitkem?**

Samovyšetření prsu má i nadále mezi ostatními diagnostickými metodami nezastupitelné místo. Mělo by být součástí osobní hygieny každé ženy. Opakovaným vyšetřením se naučíte dokonale poznat svoje prsa a můžete tak velmi brzy zjistit jakoukoliv chorobnou odchylku od předchozího stavu. Je však důležité vědět, že samovyšetření nenahrazuje pravidelné vyšetření prsu lékařem v rámci preventivních onkologických prohlídek.

- **Kdy si mám prsa vyšetřovat a jak často?**

Měla byste se vyšetřovat pravidelně jedenkrát měsíčně, a to v období po skončení menstruace, tedy v první polovině cyklu. Samovyšetření prsu je samozřejmě vhodné i u žen, které z nějakého důvodu menstruaci nemají. Důležité je si najít klidné místo a čas, kdy nebudete několik minut rušena. Ideální je koupelna a ložnice, protože potřebujete zrcadlo a lůžko.

- **Je obtížné se samovyšetření prsu naučit?**

Samovyšetření vyžaduje určitý cvik, není však složité se ho naučit. Využijte instruktážních letáčků a požádejte svého lékaře, aby vám vyšetřovací postup podrobně ukázal.

- **Mohl byste popsat, jaký je postup při vyšetření?**

První částí je vyšetření **pohledem**. Svlékněte se do půl těla a sedněte si, popřípadě si stoupněte, před zrcadlo. Paže nechte volně podél těla. Pátrejte pečlivě po změnách ve velikosti či tvaru prsů. Sledujte pozorně, zda se na kůži prsů neukazují vtažená místa či naopak vyklenutí, případně barevné změny, zarudnutí či zvýšená žilní kresba. Rovněž si všimněte obrysů prsů.

Dále dejte obě ruce nad hlavu a prohlížejte si prsa z různých úhlů. Zjistěte, jestli se neukázaly některé změny od posledního vyšetření. Prohlédněte si také dvorec a bradavku a všimněte si, neobjevuje-li se výtok, krvácení či vpáčení bradavky.

- **Jak probíhá vlastní vyšetřování prsů?**

Po vyšetření pohledem následuje vyšetření **pohmatem**. V této fázi nadále sedíte či stojíte. Pravou rukou si budete vyšetřovat levý prs. Představte si, jako by byl prs rozdělen na čtyři části. Vyšetření začněte **v horní vnitřní části**. Prsty pravé ruky položte naplocho na kůži levého prsu a pomalými krouživými pohyby s mírným tlakem prohmatejte tuto část prsu.

Vyšetřete okolí **dvorce, dvorec a bradavku**. Po stisknutí dvorce pečlivě pozorujte, neobjeví-li se výtok či krvácení z bradavky.

Stejným způsobem vyšetřete **dolní vnitřní** část prsu.

Potom věnujte pozornost **dolní zevní části a horní zevní** části prsu.

Na závěr vyšetření levého prsu vsedě či vestoje lehce zvedněte levou ruku tak, aby se uvolnilo **podpaží**. To pak pečlivě celé prohmatejte.

- **Pravý prs se vyšetří nejspíše stejným způsobem jako levý?**

Ano, obdobným způsobem vyšetřete levou rukou prs pravý a samozřejmě i pravou podpažní jamku.

- **Je tím vyšetřování již ukončeno?**

Prsy se musí vyšetřovat vsedě nebo vestoje a vleže. Následuje proto vyšetření **pohmatem vleže**. V této fázi již budete potřebovat lůžko. Lehněte si a hlavu si položte na polštář.

Levé rameno si podložte složeným ručníkem a levou ruku si dejte pod hlavu. Pravou rukou začněte vyšetřovat levý prs stejně jako vestoje od horní vnitřní části až po horní zevní. Při vyšetření zevních částí prsu položte levou paži podél těla. Také vleže vyšetřete podpažní jamku.

Než začnete s vyšetřením pravého prsu, přendejte si složený ručník pod pravé rameno a pravou ruku si dejte pod hlavu. Levou rukou vyšetřujte pravý prs postupně část po části jako u prsu levého.

- **Jak rozeznám normální žlázu od chorobné změny?**

Při vyšetření je nutné si všimnout jakékoliv bulky v prsu, neobvyklých útvarů a tvaru prsů.

Prsy každé ženy jsou jiné, pohmatový vjem závisí na struktuře mléčné žlázy a podílu tukové tkáně. Prsní žláza může být hrbolatá, v zevních částech je často objemnější. Platí, že ve stejných částech prsů na obou stranách je žláza na pohmat přibližně stejná. V podpaží by za normálních okolností neměl být hmatný žádný útvar.

- **Co mám dělat v případě, když objevím nějakou změnu?**

Pokud si v prsu najdete nový neznámý útvar nebo jinou změnu, navštivte ihned svého lékaře nebo přímo specializovanou poradnu pro onemocnění mléčné žlázy. V žádném případě nepodléhejte panice, v naprosté většině případů se jedná o onemocnění nezhoubné. Je však úkolem odborníka, aby vyloučil závažnější změnu v prsu.

Copyright © VZP ČR