



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

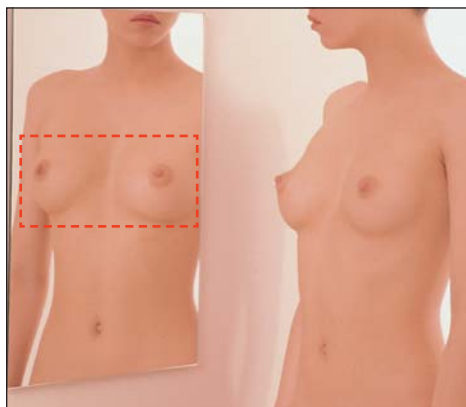
Samovyšetření prsni žlázy

SAMOVYŠETŘENÍ PRSNÍ ŽLÁZY

► 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 mamografické screeningové vyšetření prsu prováděné u žen od určitého věku.

► Kdy si mám prsa vyšetřovat a jak často?



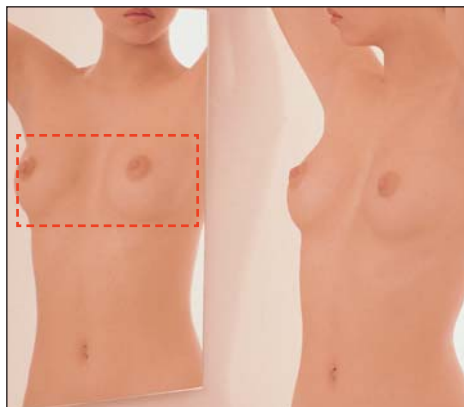
Vyšetření pohledem s pažemi volně podél těla

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 najít si 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 mu naučit. Požádejte proto svého lékaře, aby vám vyšetřovací postup podrobně ukázal.



Vyšetření pohledem s rukama nad hlavou

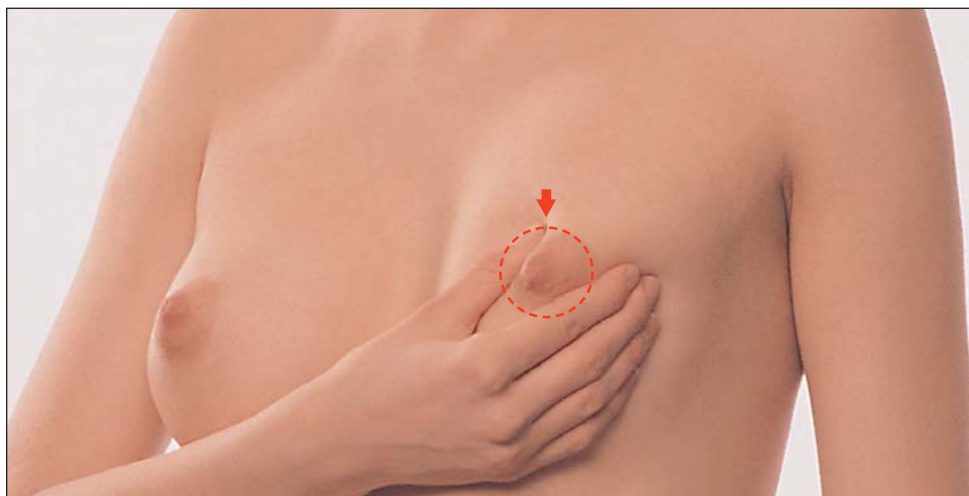
► Jaký je správný postup při vyšetření?

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 nějaké změny od posledního vyšetření. Prohlédněte si také dvorec a bradavku a všimněte si, neobjevuje-li se výtok, krvácení či vpáčení bradavky.

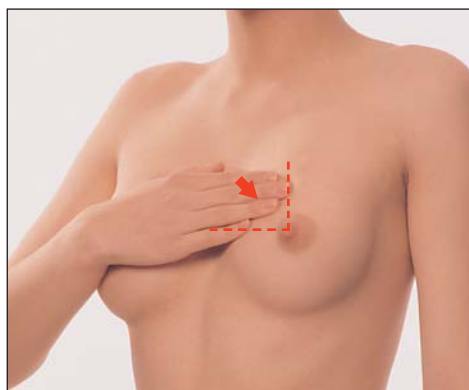
► Jak probíhá vlastní vyšetřování prsů?

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.

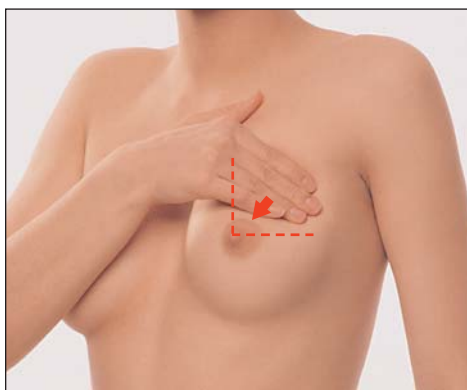
Vyšetřete okolí **dvorce, dvorec a bradavku**. Po stisknutí dvorce pečlivě pozorujte, neobjeví-li se výtok či krvácení z bradavky. Stejným způsobem vyšetřete **dolní vnitřní část prsu**.



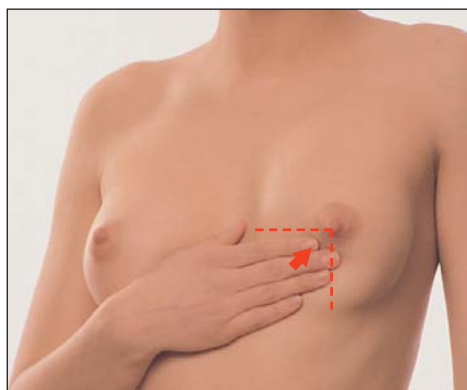
Vyšetření okolí dvorce, dvorec a bradavky



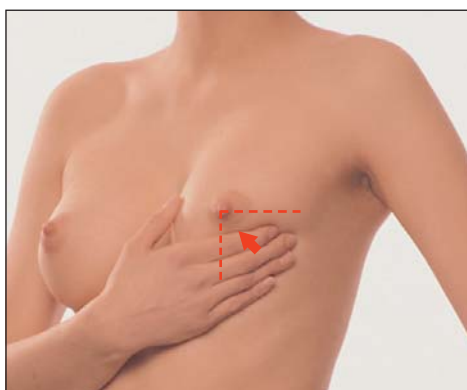
Vyšetření horní vnitřní části prsu



Vyšetření horní zevní části prsu



Vyšetření dolní vnitřní části prsu



Vyšetření dolní zevní části 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.

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 začnete 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.

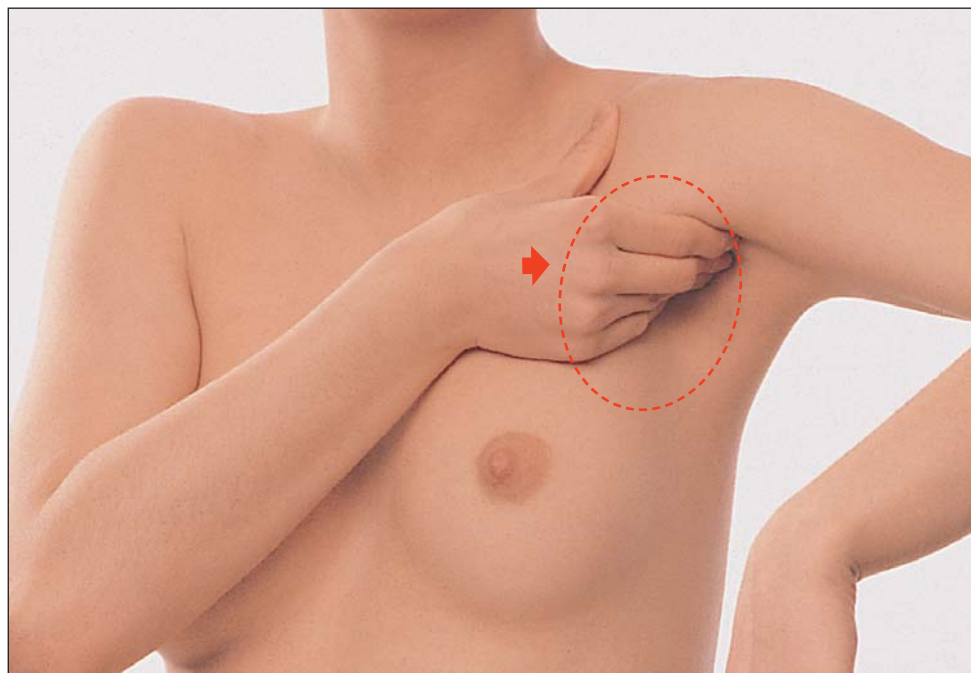
Než začnete s vyšetřením pravého prsu, přendejte si složený ručník pod pravé rameno a pravou ruku si dejte pod hlavu. Levou rukou vyšetřujte pravý prs postupně část po části jako u prsu levého.

▶ Jak rozeznám normální žlázu od chorobně změněné?

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 hrboolatá, 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?



Vyšetření podpaží

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

» Od kdy a jak často se mám zúčastňovat mamografického screeningu?

Mamografické vyšetření umožňuje zachytit počínající zhoubný nádor s podstatně vyšší spolehlivostí než samovyšetření. V České republice je standardně hrazeno mamografické screeningové vyšetření pro ženy od 45. do 69. roku věku. Tuto věkovou hranici stanovuje vyhláška Ministerstva zdra-

votnictví ČR. Žádanku vystaví praktický lékař, nejčastěji v rámci preventivní prohlídky, kterou by každá dospělá žena měla absolvovat jedenkrát za dva roky.

Žena by měla navštěvovat výhradně screeningová centra, která splňují náročné požadavky na vyšetření tohoto typu a mají doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR. Týkají se například technického vybavení, kvalifikace lékařů i laborantů. K dosažení dostatečné efektivity je stanoven i minimální počet vyšetření, která pracoviště musí ročně provést, a zároveň je pracoviště podrobena dozoru radiační ochrany.

Aktuální seznam center je například na stránkách Asociace mamodiagnostiků ČR (www.mamo.cz), nebo na stránkách MZ ČR (www.mzcr.cz).



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

Samovyšetření prsní žlázy

Vydala: VZP ČR, aktualizováno v roce 2007.

Odborná spolupráce: doc. MUDr. Jan Daneš, CSc., Radiodiagnostická klinika VFN
a 1. LF UK v Praze, U nemocnice 2, Praha 2

MUDr. Luděk Sehr

Poradna pro onemocnění mléčné žlázy, Dukelských hrdinů 17, Praha 7

Pozvánky na mamografické vyšetření měly u žen velký ohlas, letos VZP podpoří prevenci partnerstvím „Růžové jízdy“

Všeobecné zdravotní pojišťovně se v minulém roce podařilo úspěšně uskutečnit pilotní projekt, v rámci kterého společně s Avon Cosmetics adresně pozvala přes půl milionu klientek na preventivní mamografické vyšetření. Tato akce měla velký úspěch, až pětina žen na společnou výzvu reagovala a přišla na toto důležité vyšetření.

Různými způsoby chce VZP i nadále podporovat ty aktivity, které vedou k větší účasti žen na mamografickém screeningu. Proto se pojišťovna v letošním roce rozhodla podpořit „Růžovou jízdu proti rakovině prsu“, která do desítek měst ČR přiveze v průběhu jara a podzimu 2008 ty nejdůležitější informace o prevenci tohoto závažného a v ČR bohužel stále častého onemocnění.

Největší dárek pro dítě je zdravá máma

Další aktivitou VZP ČR v podpoře prevence rakoviny prsu je příspěvek Masarykovu onkologickému ústavu na jeho projekt „Největší dárek pro dítě je zdravá máma“. V rámci projektu vznikne v průběhu roku 2008 kalendář, na kterém se objeví tváře veřejnosti známých maminek s jejich dětmi. Kalendář má zajímavou formou upozornit ženy na prevenci rakoviny prsu a gynekologických nádorů. VZP se i k tomuto projektu ráda připojila, protože včasná prevence onkologických onemocnění je rozhodně jednou z našich priorit.





VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY



Vaše pojišťovna je tu pro vás i v roce 2008

Všeobecná zdravotní pojišťovna je největší a nejstabilnější zdravotní pojišťovnou v České republice a postará se o vás v každé životní situaci. V letošním roce připravila svým klientům řadu výhod a finančních příspěvků.

- dětem až 20 000 Kč na léčebně-ozdravné pobyty Mořský koník
- dětem až 1 000 Kč na tuzemské ozdravné pobyty
- dětem až 1 000 Kč na fixní rovnátka
- dětem až 500 Kč na sportovní přilbu
- dětem do 3 let a maminkám až 1 000 Kč na cvičení a plavání
- dětem do 15 let až 1 000 Kč proti obezitě
- klientům nad 15 let až 500 Kč proti obezitě
- těhotným ženám až 2 000 Kč proti kouření
- všem klientům až 1 000 Kč proti kouření
- všem klientům až 1 500 Kč na očkování
- oceněným dárcům krve až 1 000 Kč na lázně a rehabilitaci
- dárcům kostní dřeně až 2 000 Kč na lázně a rehabilitaci

Bližší informace získáte na kterémkoli přepážkovém pracovišti VZP nebo e-mailové adrese info@vzp.cz.