



## **Dělejte to správně!** kapesní příručka samovyšetření prsu

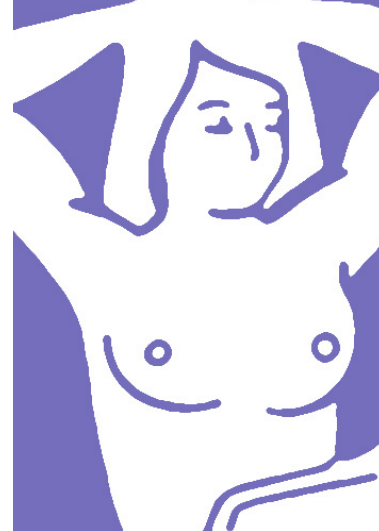
Dotováno ministerstvem zdravotnictví ČR.

**1**



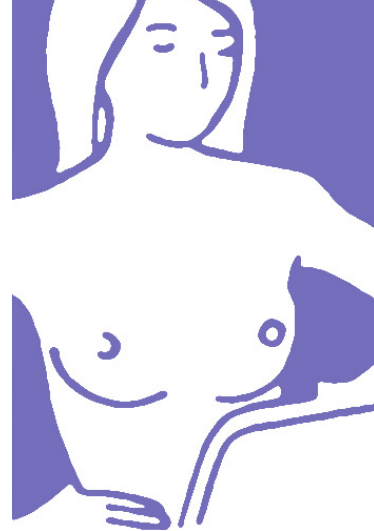
*Postavte se před zrcadlo, prohlížejte si prsa a přední stranu hrudníku včetně podpaží, hledejte něco neobvyklého. Všimněte si nerovnosti či vtahování kůže, zarudnutí, změny barvy a tvaru bradavky.*

**2**



*Účelem následujících dvou kroků je zvýraznit případnou změnu kontury či tvaru prsu. Měla byste cítit napínání prsních svalů při provádění těchto manévrů. Nejdřív spojte ruce za hlavou a vypněte hrud', nezapomeňte dbát na výše uvedené změny v bodě 1.*

**3**



*Připažte, chyt'te se za boky, lehce se nakloňte dopředu a mírně stáhněte ramena a lokty vpřed.*



*Zvedněte jednu ruku nad hlavu a druhou rukou, třemi prsty opatrně a pozorně krouživým pohybem prohmatávejte celý prs. Střídejte intenzitu tlaku abyste se dostaly k různým vrstvám prsu.*



*Nezapomeňte ani na okolní měkké tkáně včetně podpažní jamky.*



*Jemně stiskněte obě bradavky a všimněte si výtoku.*



*Předcházející postupy se dají provádět kdekoliv, třeba i ve sprše. Když máte možnost vyšetřete se vleže na zádech, prs se v této poloze rozloží, je lépe prohmatný .*