

Kampaň realizuje



Generální partner



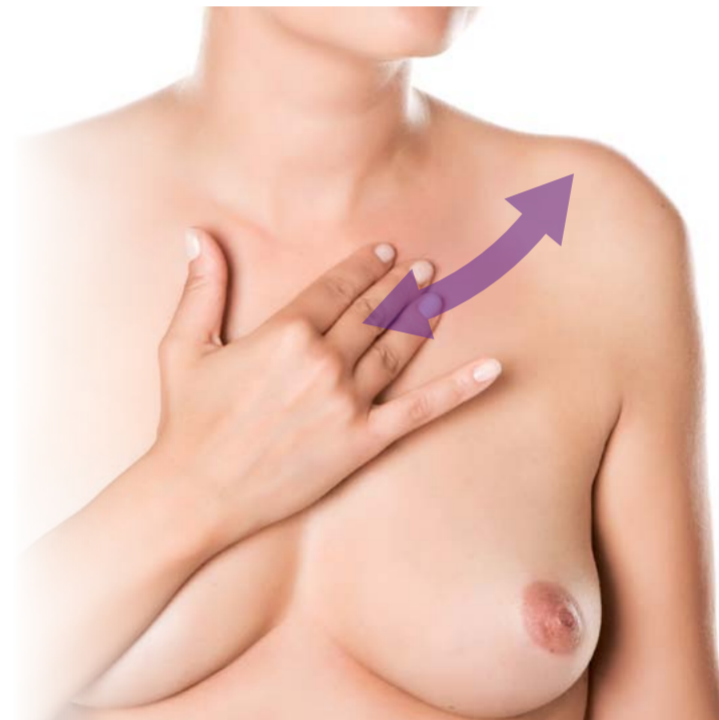
SAMO VYŠETŘENÍ PRSU MÁŠ TO VE SVÝCH RUKOU!

Samovyšetření prsu prováděj 5.–10. den od začátku menstruace, pokud nemenstruuješ, tak jednou měsíčně v pravidelném intervalu.



1. ZAČNI PŘED ZRCADLEM

Ve stoje před zrcadlem prohlédni celou přední stranu hrudníku, a to od klíční kosti až pod prs, od hrudní kosti až pod paži. Všiměj si změny barvy kůže, změny barvy a tvaru bradavky, nové nerovnosti kdekoliv v oblasti prsou nebo podpaží, zarudnutí a změny pórů kůže, výtoku z bradavky.



4. SEDNI SI ...

Nakonec vsedě stejným krouživým pohybem vyšetři oblast pod klíčními kostmi.

2. LEHNI SI

Začni v poloze vleže na zádech a lehce se přetoč na levý bok, tím se levou rukou dostaneš lépe do pravé podpažní jamky a k vnějšímu kraji prsu. Když máš zkontrolovanou tuto oblast, lehni si na záda a prohmatej vnitřní část prsu. Stejně postupuj i u druhého prsu.



PŘÁVĚ JSI ZVLÁDLA SAMOVYŠETŘENÍ

Nezapomínej, že je nutné ho provádět pravidelně.

Také bys měla vědět, že když si nahmatáš bulku, jedná se v 80 % o něco jiného než o karcinom prsu.

Pokud si nejsi jistá, zajdi na vyšetření do mammografického centra. Seznam center nalezneš na: www.mamo.cz

MÁŠ TO VE SVÝCH RUKOU!

3. STŘÍDEJ TLAK

Snaž se při prohmatávání použít krouživý pohyb, který Ti pomůže dobře obsáhnout celou vyšetřovanou plochu.

Střídej i intenzitu tlaku tak, abys prohmatala různé vrstvy prsu. Nejdříve lehce zakruž a postupně zvyšuj intenzitu tlaku.



**NOVÁ APLIKACE
RUCE NA PRSA
PŘIPOMENE TEN
SPRÁVNÝ TERMÍN**

