

JAK NA ZDRAVÁ PRSA



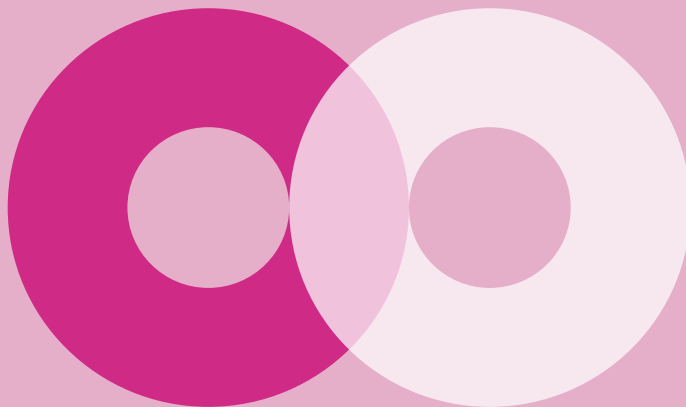
AVON

BĚH ZA
ZDRAVÁ
PRSA 
2024



NN NIGHT  RUN[®]

JAK NA ZDRAVÁ PRSA



aliance

ŽEN S RAKOVINOU PRSU



NN NIGHT RUN[®]

• BELLS •

MLADÉ ŽENY S RAKOVINOU PRSU



NN NIGHT  RUN[®]

PRAHA ZA ZDRAVÁ PRSA

- úvodní slovo

Zhoubný nádor prsu zjištěný v počátečním stadiu je velmi dobře léčitelný. Také léčení malých nádorů je méně zatěžující a je možné velmi často i zachovat celý prs. Svůj život máte ve svých rukou.



Mamografie se považuje za nejlepší metodu odhalení zhoubného nádoru prsu dříve, než se dá nahmatat. Mamografický screening znamená preventivní vyšetřování mléčné žlázy žen, které nepocítují žádné přímé známky přítomnosti nádorového onemocnění prsu (tzv. bezpříznakové ženy). Záměrem mamografického screeningu v České republice je nabídnout ženám kvalifikovaná preventivní vyšetření prsu na kvalitních akreditovaných pracovištích, tzv. screeningových centrech.

PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G

JAK SE SPRÁVNĚ STARAT O SVÉ PRSY

- Základem celoživotní prevence nádorů prsu je zdravý životní styl, pravidelné samovyšetření prsů a po 45 roku věku pravidelné screeningové mamografické vyšetření.
- Zhoubný nádor prsu zjištěný v počátečním stadiu je velmi dobře léčitelný. Také léčení malých nádorů je méně zatěžující a je možné velmi často i zachovat celý prs. Svůj život máte ve svých rukou.



MAMOGRAFICKÝ SCREENING

Mamografie se považuje za nejlepší metodu odhalení zhoubného nádoru prsu dříve, než se dá nahmatat.

Mamografický screening znamená preventivní vyšetřování mléčné žlázy žen, které nepocítují žádné přímé známky přítomnosti nádorového onemocnění prsu (tzv. bezpříznakové ženy). Záměrem mamografického screeningu v České republice je nabídnout ženám kvalifikovaná preventivní vyšetření prsu na kvalitních akreditovaných pracovištích, tzv. screeningových centrech.

Mamografie se považuje za nejlepší metodu odhalení zhoubného nádoru prsu dříve, než se dá nahmatat. Mamografický screening znamená preventivní vyšetřování mléčné žlázy žen, které nepocítují žádné přímé známky přítomnosti nádorového onemocnění prsu (tzv. bezpříznakové ženy). Záměrem mamografického screeningu v České republice je nabídnout ženám kvalifikovaná preventivní vyšetření prsu na kvalitních akreditovaných pracovištích, tzv. screeningových centrech.

Absolvujte pravidelně screeningové mamografické vyšetření, nejčastěji stačí jednou za dva roky. Častěji chodí ženy s vyšším osobním rizikem, nebo ty, které chtějí mít větší jistotu a vyšetření si neváhají samy uhradit.

V současné době máte nárok na bezplatné mamografické vyšetření od 45. roku věku ve dvouletých intervalech. Žádanku na vyšetření Vám vydá gynekolog či praktický lékař.

Pokud máte v rodině případ zhoubného nádoru prsu, je doporučeno začít s prevencí dříve. Ideální je začít deset let před tím, než onemocněla blízká příbuzná (maminka, teta, babička).

Více informací, seznam screeningových center s odkazy na objednání na vyšetření a odbornou poradnu najdete na webových stránkách

www.mamo.cz

Informace a podporu můžete získat i na bezplatné Avon lince za zdravá prsa

800 546 546,

každý všední den od 10 do 18 hodin.

JAK SE SPRÁVNĚ STARAT O SVÉ PRSY

SLOVO ODBORNÉ GARANTKY

Základem celoživotní prevence rakoviny prsu je samovyšetření. Znalost vlastního prsu je v mladším věku ničím nezastupitelná, v pozdějším věku je důležitým doplňkem mamografického screeningu. Udělejte si pro sebe každý měsíc čas. Investice do vlastního zdraví se vám vyplatí. Vyšetřujte se ihned po měsíčkách, kdy je žláza v hormonálním klidu. Ženy, které již nemenstrují, si mohou zvolit den každého měsíce, který si budou dobře pamatovat.



SPRÁVNÉ VYUŽITÍ ZOBRAZOVACÍCH METOD

V mladém věku je prsní žláza velmi dobře přehledná ultrazvukem, proto je u žen do 40 let věku metodou první volby. Je vhodné, aby žena dříve, než se začne samovyšetřovat, podstoupila preventivní sonografii. Jakmile se ujistí, že je zdravá, může začít se samovyšetřením. Mezi 40 a 45 rokem věku je už obvykle základním vyšetřením mamografie. Na mamografickou prevenci má každá žena v ČR nárok jednou za dva roky od 45 let až do konce života. Screeningová mamografie je pojišťovnamí hrazená. Někdy může být připojeno i vyšetření ultrazvukem, záleží na typu žlázy. O doplňujících vyšetřeních rozhodují lékaři ve screeningových centrech.

Pokud objevíte v prsu nějakou změnu (bulku, asymetrii) oproti stejnému místu druhého prsu, nepodléhejte hned panice. Počkejte do dalšího vyšetření. Nedojde-li ke zlepšení, pak je to důvod k vyhledání specializovaného centra.

Celorepublikovou mapu centrem najdete na **www.mamo.cz**.

K vyšetření vás odešle praktický lékař nebo váš gynekolog.

MUDr. Mirka Skovajsová Ph.D.
odborný garant

Aliance žen s rakovinou prsu
a projektu Nejde jen o prsa

SPRÁVNÝ POSTUP PŘI SAMOVYŠETŘENÍ PRSU

ŽENA STOJÍ PŘED ZRCADLEM

Stoupněte se před zrcadlo s rukama podél těla, pak současně obě ruce pomalu zvedejte nad hlavu. Otáčejte tělem ze strany na stranu a to jak s rukama podél těla, tak se zdvihajícími se. Prohlédněte si oba prsy zepředu, z obou stran, shora i zdola. Podezřelé je zatažení nebo propadlinka kůže. Kůže obou prsů musí mít stejnou barvu, bez zarudnutí nebo ztlustění kůže, které by připomínalo pomerančovou kůru. Zdravé bradavky jsou stejně velké, bez výtoků, mají stejnou barvu, kůže dvorců bradavek je bez ekzému. Každá asymetrie ve vzhledu bradavek nebo kůže prsů je důvodem k návštěvě specializovaného screeningového pracoviště.



ZAČÁTEK VYŠETŘENÍ PODPAŽDÍ



Součástí prsu je i podpažní jamka, proto vyšetření začnete zde. V podpaždí jsou přítomny tři skupiny uzlin, které obvykle nejsou hmatné. Zdravá uzlina je asi jeden centimetr veliká, může být hmatná v době infekčního onemocnění nebo chřipky.

Pokud dosahuje hmatná uzlina až velikosti menší švestky (asi 2 cm) a toto zvětšení přetrvává déle než jeden měsíc, sverte se svému praktickému lékaři nebo gynekologovi. Následovat by mělo ultrazvukové vyšetření specialistou, nejlépe ve screeningovém akreditovaném centru. K vyšetření prsu patří kromě podpaždí také oblast pod klíční kostí a rýha pod prsy. Vyšetření podkožních struktur podpaždí a dalšího okolí prsu se provádí stejnou technikou kroužení jako na prsech.

VYŠETŘENÍ PRSU



Technika vyšetření je jednoduchá třemi prsty naplocho, krok za krokem, krouživými pohyby vyšetřujete prs kousek po kousku. Na každém místě zakroužte třikrát. První kroužek zcela bez tlaku, tím si „prohlížíte“ podkoží. Při druhém kroužku trochu přitlačte, prsty se dostanou ke žláze. Je obvykle hrbolatá, plná různých uzlíků a propadlinek. Při prvním samovyšetření se zdá každé ženě terén její žlázy tak nepřehledný, že propadá beznaději. Zde platí jediné – nevzdávat to. Při třetím kroužku zatlačte ještě více, to již cítíte žebra, která jsou pod žlázou. Není třeba prs hmoždit velkým tlakem, ale není také dobré vyšetřovat se jen jemně. Výsledek je pak poloviční.

VYŠETŘENÍ DALŠÍCH ČÁSTÍ PRSU

Základ úspěchu je v technice tří kroužků s různým tlakem a v pečlivosti. Při samovyšetření nesmíte vynechat ani jediné místo. Každý prs procházejte pravidelně dolů a zase nahoru, jako kdy se maluje stěna. Vyšetřovacími kroužky pokryjte pravidelně celý povrch. Zevní horní kvadranty obou prsů vyšetřujte obzvláště pečlivě. V těchto místech vzniká nádor prsu nejčastěji. Žláza je zde obvykle v nejvyšší vrstvě.

SPRÁVNÝ POSTUP PŘI SAMOVYŠETŘENÍ PRSU

VYŠETŘENÍ SE PROVÁDÍ VLEŽE

Každá žena má jiný tvar prsů, jinou velikost, celkově tedy jiný objem. Proto je ideální vyšetřovat se vleže. Ruku nad vyšetřovaným prsem zvedněte nad hlavu. Při vyšetření levého prsu vytočte tělo doprava, vyšetřuje pravá ruka. Při vyšetření pravého prsu je to naopak. Jakmile se dostanete k bradavce, vraťte se do polohy na záda, prs se sám přesune a vnitřní části se stanou lépe přístupnými. Poloha vleže se velmi hodí i pro vyšetření oblastí pod bradavkou, protože se prs rozloží zcela jinak než ve stoje. Ve všech polohách i ve všech oblastech prsu se vyšetřuje stejně, tři prsty naplocho a tři kroužky.



SAMOVYŠETŘENÍ PRSU

To nejjednodušší, co pro sebe a své zdraví můžete udělat.
3 PRSTY - 4 kroky ke správnému samovyšetření prsu.
NEJDE JEN O PRSA - JDE O ŽIVOT #HldejSiJe



1 Vyšetřuj se pravidelně

Vyšetřuj se každý měsíc. Vyšetřuj se sama! Proc? Protože Ty sama znáš své prsa nejlépe. Kdy vyšetřovat? Ideálně 5. - 10. den menstruačního cyklu. Pokud menstruaci nemáš, stanov si jeden stejný den v měsíci.



2 Začni u zrcadla

Podívej se na své prsa v zrcadle. Zvedni ruce nad hlavu a prohlídi si je. Všiměj si změny velikosti, tvaru prsu a tvaru bradavky, výtoků z bradavky nebo změny kůže na prsu.



3 Použij 3 PRSTY

Každá máme jiný tvar prsu, proto je ideální vyšetřovat se vleže vždy třemi prsty, levou rukou pravý prs a naopak. Sáhni si na prsa třemi prsty naplocho a třemi krouživými pohyby vyšetřuj - nejprve povrchově, poté postupně přidávej tlak (na jednom místě - celkem tři kroužky). Nezapomeň, že tlak je potřeba vyšetřit hrudník od podprsenky do podpaží, až ke klíční kosti. Snaž se nevynéchat ani kousek. Po vyšetření celé plochy hrudníku nezapomeň na vyšetření podpaží.



4 Za měsíc znovu

Je všechno v pořádku? Raduj se a mirkni na sebe zase za měsíc. Znepokojilo tě něco? Nápánka? a zajdi za svým gynekologem. Každý úvar znamená rutně nádor.



www.bellisky.cz

Co může být špatné?

Bulka, jakýkoliv úvar, který přechází měsíc v prsu hmatný, nebyl vpáčené bradavka nebo kůže na prsu, výtok z bradavky, zčervenání prsu, změna struktury kůže na prsu, krváčení z kůže okolo bradavky, bolest prsu.

• B E L L I S •

MLADÉ ŽENY S RAKOVINOU PRSU

JAK SE SPRÁVNĚ STARAT O SVÉ PRSY

RAKOVINA V ČÍSLECH

7 653 žen ročně v ČR onemocnělo v roce 2022
99 364 žen, které se v minulosti léčily nebo se aktuálně léčí,
žilo v ČR s touto diagnózou v roce 2022
1 710 tolik pacientek bohužel na rakovinu prsu zemřelo v roce 2022.

Toto číslo může být mnohem nižší!

Při včasné diagnóze je dnes šance na vyléčení opravdu velká.
zdroj dat ÚZIS 2023



JAK SE SPRÁVNĚ STARAT O SVÉ PRSY

VÍCE INFORMACÍ O RAKOVINĚ PRSU A JEJÍ PREVENCI NAJDETE NA:

Aliance žen s rakovinou prsu, o. p. s – www.breastcancer.cz

Avon linka za zdravá prsa 800 546 546

(v provozu každý všední den 10:00 – 18:00 hod.)

Bellis – mladé ženy s rakovinou prsu – www.bellisky.cz

Knih [Nejsi na to sama](#) – průvodce rakovinou prsu

Podcast Bellis Pink Talks – YouTube, Apple Podcast, Spotify

Seznam screeningových center – www.mamo.cz

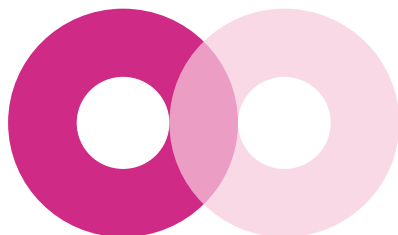


AVON BĚH ZA ZDRAVÁ PRSA – charitativní běhy po celé ČR



BĚH ZA
ZDRAVÁ
PRSA
2024 

PODĚKOVÁNÍ



aliance
ŽEN S RAKOVINOU PRSU

• B E L L I S •
MLADÉ ŽENY S RAKOVINOU PRSU



NN NIGHT RUN®



**BĚH ZA
ZDRAVÁ
PRSA** 
2024

• BELLS •

MLADÉ ŽENY S RAKOVINOU PRSU



NN NIGHT  RUN[®]



NN NIGHT RUN[®]