

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

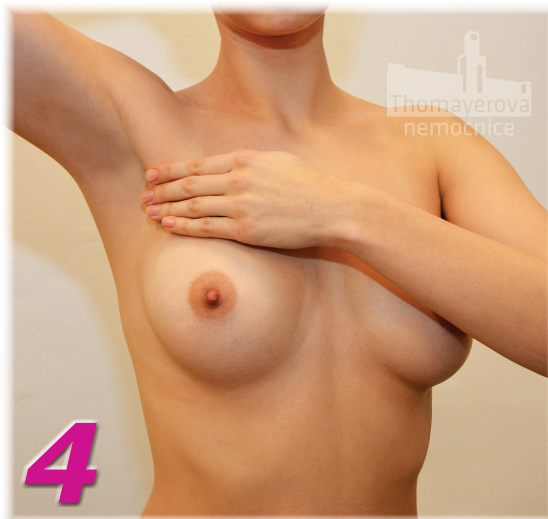
Tento materiál je vydán za podpory  
Ministerstva zdravotnictví ČR



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

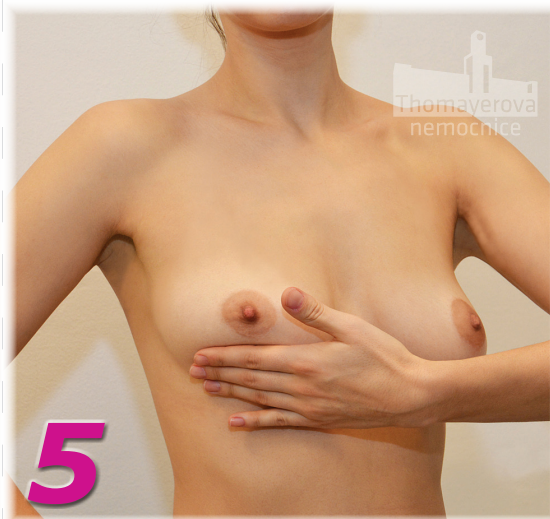
Účelem následujících dvou kroků je zvýraznit případnou změnu kontury či tvaru prsu. Měla byste cítit napínání prsních svalů při provádění těchto manévrů. Nejdřív spojte ruce za hlavou a vypněte hrud', nezapomeňte dbát na výše uvedené změny v bodě 1.

Připažte, chytte se za boky, lehce se nakloňte dopředu a mírně stáhněte ramena a lokty vpřed.



**4**

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



**5**

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



**6**

**Jemně stiskněte obě bradavky a všimněte si výtoku.**



**7**

**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.**