

Týká se to každého !

Poslední dobou se klade velký důraz na mamografické sledování žen nad čtyřicet let. Méně se, ale mluví o důležitosti pravidelných kontrol u žen mladších věkových skupin.

Málokdo ví, že až deset procent diagnostikovaných zhoubných nádorů prsu je zachyceno ve věkovém rozmezí dvaceti až čtyřiceti pěti let. Zvláště opatrný přístup si zaslouží ženy, u kterých již byli blízcí příbuzní vystaveni této zákeřné nemoci. Ženy z této rizikové skupiny by měly být pod dohledem ve specializovaných, tzv. senologických poradnách, a podstoupit alespoň jednou ročně ultrazvukové vyšetření prsů. V některých vzácných případech je nutné dokonce podstoupit toto vyšetření i v kratším časovém intervalu.

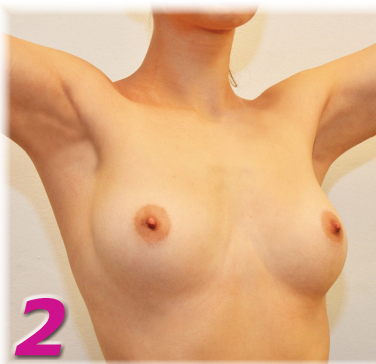
Nesmíme zapomenout ani na pravidelné samovyšetření. U mladších žen je nádorové bujení agresivnější a mnohdy stačí jen pár měsíců, aby se u nich objevil zhoubný novotvar prsu. K záchytu nádoru ještě v počínajícím, dobře léčitelném stádiu, tedy nestačí jen každoroční ultrazvuková kontrola. Je potřeba, aby si mladé ženy osvojily správný postup samovyšetření prsů a v případě jakéhokoliv problému či nejistoty, ihned vyhledaly odbornou pomoc.

Pamatujte na často vzpomínanou myšlenku v boji s rakovinou: strach je náš největší nepřítel. Čím dříve se zachytí zhoubná změna mléčné žlázy, tím méně je léčba obtížná a tím vyšší jsou šance k úplnému uzdravení.



1

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.



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

Připazte, chyťte 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 kdekoli, třeba i ve sprše. Když máte možnost, vyšetřete se vleže na zádech, prs se v této poloze rozloží, je lépe prohmatný.