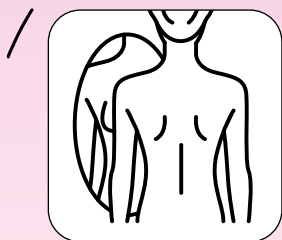




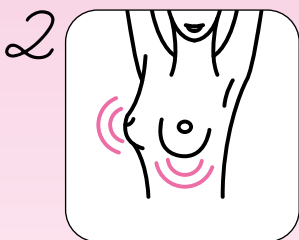
# Prehliadka v bez čakaní

**Základom prevencie je samovyšetrenie prsníkov každý mesiac.**

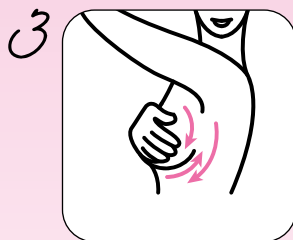
Najlepšie však 3.- 4. deň po skončení menštruácie bruškami prstov, ktoré sú najcitlivejšie.



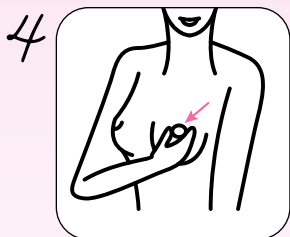
1 Postavte sa pred zrkadlo a dôkladne si prezrite prsia. Sledujte textúru a farbu pokožky, či nie je vráskavá alebo stiahnutá.



2 Zdvihnite ruky nad hlavu a všimajte si zmeny vo veľkosti alebo tvare prsníkov. Prezrite si bradavky, či sa nevťahujú do prsníkov.



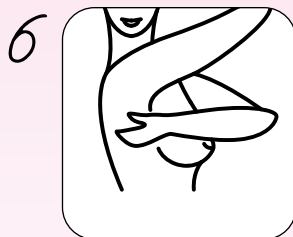
3 Bruškami stredných 3 prstov si krúživými pohybmi prehmatajte celý prsník smerom k bradavke.



4 Jemne zatlačte na bradavku, či z nej niečo nevyteká.



5 Vyšetrite si prsia aj v ľahu, najprv jemnými krúživými pohybmi, potom silnejším tlakom pre kontrolu hlbších tkanív.



6 Prehmatajte oblasť pod kľúčnou kosťou a pazuchu. Všimajte si zmeny (hrčky, zhrubnutia) oproti minulému vyšetreniu.

**Objavili ste čosi podozrivé? Každú zmenu ihneď konzultujte so svojim ošetrovateľom alebo gynekológom.**