

# EUROPA DONNA DOPORUČUJE



## TĚLESNÝ POHYB

Existuje stále více důkazů o tom, že tělesná aktivita snižuje riziko zhoubného nádoru prsu.

**DOPORUČENÍ:** Věnujte se nenáročnému cvičení alespoň 30 minut denně. Stačí rychlejší chůze

## SNÍŽENÍ OBEZITY A NADVÁHY

Nadváha, obezita a nedostatek tělesné aktivity zvyšují riziko vývoje rakoviny prsu.

**DOPORUČENÍ:** Dbejte o svou linii a udržujte si zdravou hmotnost a hodnotu BMI mezi 18,5 a 24,9.

BMI si spočítejte následovně – hmotnost v Kg/výška v metrech umocněná na druhou.

## ZDRAVÁ VÝŽIVA

I když se neprokázalo přímé spojení mezi určitým druhem stravy a zvýšením rizika zhoubného nádoru, výživa je stále důležitá.

**DOPORUČENÍ:** Jezte vyváženou stravu. Rozhodně nepodstupujte žádné diety s cílem zhubnout.

## MAMOGRAFICKÝ SCREENING

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

**DOPORUČENÍ:** Informujte se a zúčastněte se vhodného screeningového programu. Zeptejte se vašeho lékaře na dostupný screeningový program.

V ČR je standardem mamografické vyšetření jednou za dva roky od 45 let až do konce života.

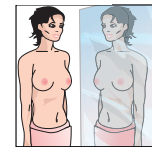
Pokud máte v rodině případ zhoubného nádoru prsu, je doporučeno začít s prevencí dříve. Ideální je začít deset let před tím, než onemocněla blízká příbuzná (maminka, teta, babička).

VÍCE INFORMACÍ A ODBORNÝCH RAD NAJDETE NA WEBOVÝCH STRÁNKÁCH:

[WWW.MAMO.CZ](http://WWW.MAMO.CZ), [WWW.ONKOPORTAL.CZ](http://WWW.ONKOPORTAL.CZ)

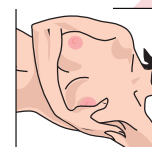


# SPRÁVNÝ POSTUP PŘI SAMOVYŠETŘENÍ PRSU



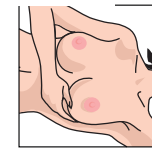
## 1 ŽENA STOJÍ PŘED ZRCADLEM

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 zdvihajícimi 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 výtoku, mají stejnou barvu, kůže dvorců bradavek je bez ekzému. Každá asymetrie ve vzhledu bradavek nebo kůže prsů je důvodem k návštěvě specializovaného screeningového pracoviště.



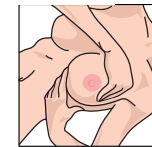
## 2 ZAČÁTEK VYŠETŘENÍ PODPAŽDÍ

Součástí prsu je i podpažní jamka, proto vyšetření začněte 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, svěťte 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.



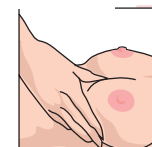
## 3 VYŠETŘENÍ PRSU

Technika vyšetření je jednoduchá třemi prsty naplocho, krok za krokem, kruhovými pohyby vyšetřujte prs kousek po kousku. Na každém místě zakroužte třikrát. První kroužek zcela bez tlaku, tím si „prohlédnete“ 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 beznadějí. 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.



## 4 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 obzvlášť pečlivě. V těchto místech vzniká nádor prsu nejčastěji. Žláza je zde obvykle v nejvyšší vrstvě.



## 5 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 sárm přesune a vnitřní části se stanou lépe přístupnými. Poloha vleže se velmi hodí i pro vyšetření oblasti 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.

# FAKTA & MÝTY O RAKOVINĚ PRSU

## FAKTA

Překlad  
pro neslyšící



- ✓ Mamografie je nejspolehlivější dosud známá metoda k odhalování nádorů prsu i v počátečním stadiu. Spolehlivost metody, pokud je prováděna v akreditovaných centrech je téměř 96%.
- ✓ Po deseti letech fungování Celonárodního mamografického screeningu v České republice došlo ke snížení pětileté úmrtnosti o 29%.
- ✓ Riziko vzniku nádoru prsu roste celý život, proto je dobré uvažovat preventivně. Celoživotní samovyšetřování a pravidelná návštěva screeningových center je jedinou zaručenou metodou, jak najít ložisko nádoru včas.
- ✓ Včasně zachycený zhoubný nádor prsu dává šanci na úplné uzdravení nebo alespoň na dlouhodobé přežití s vysokou kvalitou života.

## MÝTY

Překlad  
pro neslyšící



- ✗ **Riskujete, pokud často používáte deodoranty a antiperspiranty.**  
Kdysi byly zveřejněny výsledky anglické studie, které tuto souvislost naznačovaly – šlo o sloučeniny hliníku obsažené v antiperspirantech. Od té doby však žádné studie tyto závěry nepotvrdily.
- ✗ **Malá prsa, malé riziko, velká prsa, větší riziko.**  
Riziko karcinomu prsu se nijak neváže k velikosti prsů. Velká i malá mají riziko stejné. Malá prsa neznamenaají, že riziko onemocnění je menší – ostatně onemocnět mohou i muži.
- ✗ **Pokud se v rodině rakovině prsu již vyskytla, stoprocentně onemocní také.**  
Jedna nemocná příbuzná ve vyšším věku není zdrojem vašeho vyššího rizika. Zeela jiná je situace lidí, kterým byla prokázána mutace genu BRCA 1 nebo 2. Tato rodinná zátěž, která se předává z pokolení na pokolení je zdrojem častějších zhoubných onemocnění prsu než v běžné populaci.
- ✗ **Každá bulka v prsu znamená, že mám rakovinu.**  
Většina bulky v prsní žláze je nezhoubných. Pokud nějakou objevíte, není to důvod k panice, ale kracionálnímu kroku. Objednejte se na vyšetření do jednoho ze screeningových center, ať se původ bulky co nejrychleji objasní.

Tento leták byl vydán **Aliancí žen s rakovinou prsu, o.p.s.**  
Adresa Aliance žen s rakovinou prsu, o.p.s.  
Havlíčkovo nám. 746/11, 130 00 Praha 3  
Tel.: +420 777 791 590, email: [aliance@breastcancer.cz](mailto:aliance@breastcancer.cz)  
[www.breastcancer.cz](http://www.breastcancer.cz) / [www.rakovina-prsu.cz](http://www.rakovina-prsu.cz)

**Aliance žen**  
S RAKOVINOU PRSU



Aliance žen s rakovinou prsu, o.p.s. sjednocuje snahy organizací onkologicky nemocných žen o zlepšení kvality života pacientek i jejich rodin. Zastřešuje a pořádá akce ve prospěch nemocných, dále zajišťuje kampaně zaměřené na prevenci rakoviny prsu a zastupuje Českou republiku v Evropské koalici žen s rakovinou prsu – Europa Donna.

Mamografické pracoviště pro diagnostiku a léčbu zhoubných nemocí prsu.  
[www.buprague.cz](http://www.buprague.cz)



BREAST UNIT  
PRAGUE



Společnost AVON Cosmetics se bojí proti rakovině prsu věnuje v České republice od roku 1997. AVON každoročně pořádá Pochod, kdy se tisíce lidí vydávají do ulic, aby pochodovaly za zdravá prsa, podpořily nemocné ženy a připomněly důležitost prevence.  
[www.zdravaprsa.cz](http://www.zdravaprsa.cz)

Děkujeme za vaši podporu.

# JAK SE SPRÁVNĚ STARAT O SVÉ PRSY

Základem prevence rakoviny prsu je samovyšetření. Jeho význam je celoživotní. 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 nemenstruují, si mohou zvolit den každého měsíce, který si budou dobře pamatovat.

## Správné využití zobrazovacích metod

V mladém věku 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 pojišťovny 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, nepočlejte 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](http://www.mamo.cz).

K vyšetření vás odešle praktický lékař nebo váš gynekolog.

MUDr. Mirka Skovajsová, Ph.D.  
odborný garant

**Aliance žen**  
S RAKOVINOU PRSU

[www.breastcancer.cz](http://www.breastcancer.cz)

Překlad  
pro neslyšící

