

Sleduj svoje prsia

Chráň svoje zdravie



amazonky

Zmeny na prsníkoch si často ako prvá všimne práve žena. **Pravidelné samovyšetovanie** je jednoduchý a účinný spôsob, ako si včas odhaliť niečo nezvyčajné. Táto chvíľa venovaná sebe **ti môže zachrániť život.**

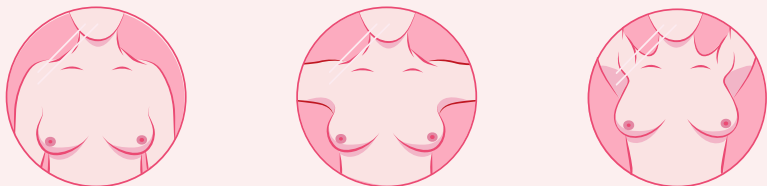


KEDY si vyšetrovať prsníky

Raz mesačne – ideálne 2 – 3 dni po menštruácii, u žien po menopauze v rovnaký deň každý mesiac.

AKO si vyšetrovať prsníky?

Začni pred zrkadlom a pozri sa na prsia v týchto polohách:



Všímaj si najmä nasledované zmeny:



Opuch, zmena tvaru alebo veľkosti



Zmeny štruktúry pokožky, vrásky, „pomarančová kôra“



Vtiahnutá bradavka



Bolesť bradaviek a prsníka



Podráždenie kože, ranky, chasty, viditeľné žily



Tvorba jamiek na koži, vtáňovanie kože pri pohyboch rukami



Výtok z bradavky pri jej stlačení



Hrčka (aj v oblasti podpazušia)

Pokračuj pohmatom poležiaci v posteli alebo pri sprchovaní:



Vyšetruj si prsníky správne a dôkladne:

- ✗ Drobnými krúživými pohybmi smerom k bradavke si prehmataj každý prsník.
- ✗ Vyšetrenie vykonávaj bruškami troch stredných prstov.
- ✗ Najprv jemne na povrchu, potom silnejšie s dôrazom na hlbšie tkanivá.
- ✗ Nezabudni na podpazušie a oblasť pod kľúčnou kosťou.
- ✗ Všímaj si všetky zmeny, každé zhrubnutie, nepravidelnosti alebo hrčky, ktoré si pri predchádzajúcich vyšetreniach nezaznamenala.
- ✗ Po prehmataní prsníkov jemne stlač dvorec za bradavkou a skontroluj, či z nej niečo nevyteká.

Nie každá zmena znamená rakovinu, ale každú treba VYŠETRIŤ.

Ak niečo spozoruješ, kontaktuj svojho lekára – gynekológa alebo všeobecného lekára.

SKRÍNINGOVÁ MAMOGRAFIA

Ďalší dôležitý krok k zdraviu prsníkov

- ✗ Mamografické vyšetrenie je rýchla, bezpečná a najspolahlivejšia metóda na odhalenie nádorov prsníka najmä v ich počiatočnom štádiu, keď je liečba najúčinnnejšia.
- ✗ Vykonáva sa pomocou vysoko citlivého prístroja, ktorý odhalí aj veľmi malé ložiská, ktoré nie sú hmatateľné ani viditeľné pri samovyšetrení.
- ✗ Skrínigová mamografia je bezplatná a odporúča sa absolvovať ju každé 2 roky. Ženy so zvýšeným rizikom môžu mať odporúčené vyšetrenie aj raz ročne.

Zoznam preverených skrínigových mamografických pracovísk nájdeš na stránke

- ✗ Ministerstva zdravotníctva SR a Národného onkologického inštitútu:

www.noisk.sk/mamografickepracoviska

AJ NA GENETIKE ZÁLEŽÍ

Ak sa vo vašej rodine vyskytla rakovina prsníka, povedz to svojmu lekárovi. Môže ťa odporučiť na genetické vyšetrenie a prispôbiť frekvenciu preventívnych kontrol. Genetická predispozícia neznamená istotu ochorenia, ale dáva možnosť konať včas. Prevencia sa začína rozhovorom.





Nezostávaj sama OZ AMAZONKY sú tu pre teba

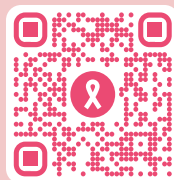
Ak si práve vo fáze diagnostiky, podstupuješ liečbu alebo ju máš už za sebou – **neváhaj nás kontaktovať**. Ak cítiš strach a neistotu, čo bude ďalej, nemusíš byť na to sama. Sme tu, aby sme ťa podporili, porozumeli ti a pomohli ti nájsť silu aj nádej.

Sme občianske združenie žien, ktoré si prešli liečbou rakoviny prsníka a práve vďaka nej sa rozhodli podať pomocnú ruku ďalším.

Ponúkame ti:

- Poradenstvo, psychologickú a sociálnu pomoc
- Komunitu a stretávanie žien s podobnými skúsenosťami
- Informácie o liečbe a rekonvalescencii
- Cvičenie s osobným trénerom, rehabilitácie a lymfatické masáže
- Diskusie s odborníkmi z oblasti onkológie, rádiológie či zdravej výživy
- Pomoc s výberom prsníkových náhrad a zdravotníckych pomôcok

♥ **Spolu to zvládneme.** Pretože nám na tebe záleží.



amazonky
www.ozamazonky.sk