

# SAMOVYŠETŘENÍ PRSNÍ ŽLÁZY



## NENÍ SAMOVYŠETŘENÍ PRSU V DOBĚ MODERNÍ TECHNIKY JIŽ PŘEŽITKEM?

Samovyšetření prsu má i nadále mezi ostatními diagnostickými metodami nezastupitelné místo. Mělo by být součástí osobní hygieny každé ženy. Opakovaným vyšetřením se naučíte dokonale znát svoje prsy a můžete tak velmi brzy zjistit jakoukoliv chorobnou odchylku od předchozího stavu. Je však důležité vědět, že samovyšetření nenahrazuje mamografické screeningové vyšetření, které by měla pravidelně absolvovat každá žena od 45 let.

## KDY SI MÁM PRSY VYŠETŘOVAT A JAK ČASTO?

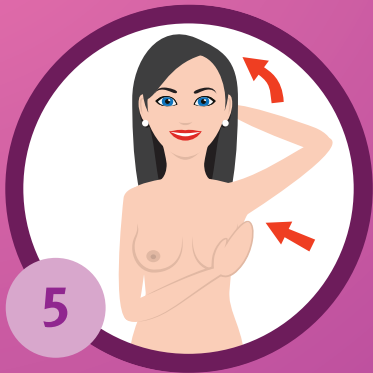
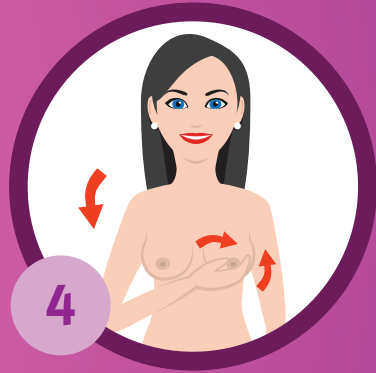
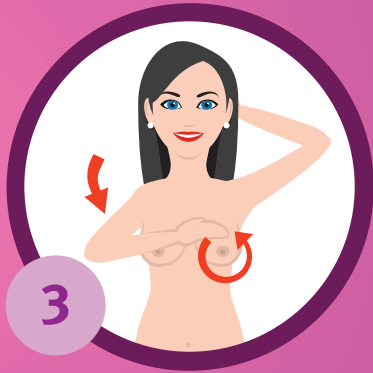
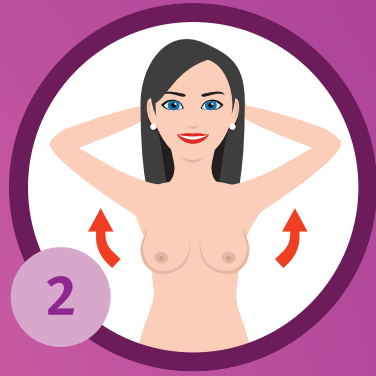
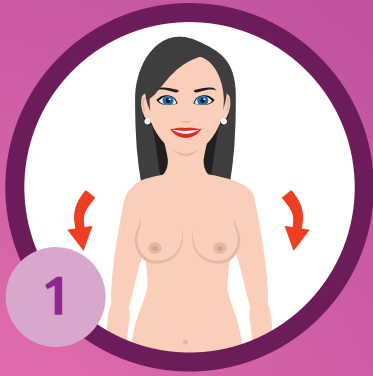
Měla byste se vyšetřovat pravidelně jedenkrát měsíčně, a to v období po skončení menstruace, tedy v první polovině cyklu; samovyšetření prsu je ale samozřejmě vhodné i u žen, které z nějakého důvodu menstruaci nemají. Důležité je najít si klidné místo a čas, kdy nebudete několik minut rušena. Ideální je koupelna a ložnice, protože potřebujete zrcadlo a lůžko.

## JE OBTÍŽNÉ SE SAMOVYŠETŘENÍ PRSU NAUČIT?

Samovyšetření vyžaduje určitý cvik, není však složité se mu naučit. Požádejte proto svého lékaře, aby vám vyšetřovací postup podrobně ukázal. Poučit by vás měl gynekolog, případně i praktický lékař.

## JAKÝ JE SPRÁVNÝ POSTUP PŘI VYŠETŘENÍ?

První částí je vyšetření pohledem. Svlékněte se do půl těla a sedněte si (popřípadě si stoupněte) před zrcadlo. Paže nechte volně podél těla. Pátrejte pečlivě po změnách ve velikosti či tvaru prsů. Sledujte pozorně, zda se na kůži prsů neukazují vtažená místa či naopak vyklenutí, případně barevné změny, zarudnutí či zvýšená žilní kresba. Rovněž si všimněte obrysů prsů. Dále dejte obě ruce nad hlavu a prohlížejte si prsa z různých úhlů. Zjistěte, jestli se neukázaly nějaké změny od posledního vyšetření. Prohlédněte si také dvorec a bradavku a všimněte si, neobjevuje-li se výtok, krvácení či vpáčení bradavky.



## JAK PROBÍHÁ VLASTNÍ VYŠETŘOVÁNÍ PRSŮ?

Po vyšetření pohledem následuje vyšetření **pohmatem**. V této fázi nadále sedíte či stojíte. Pravou rukou si budete vyšetřovat levý prs. Představte si, jako by byl prs rozdělen na čtyři části. Vyšetření začnete v **horní vnitřní části**. Prsty pravé ruky položte naplocho na kůži levého prsu a pomalými krouživými pohyby s mírným tlakem prohmatejte tuto část prsu. Vyšetřete okolí **dvorce, dvorec a bradavku**. Po stisknutí dvorce pečlivě pozorujte, neobjeví-li se výtok či krvácení z bradavky. Stejným způsobem vyšetřete **dolní vnitřní část prsu**.

Potom věnujte pozornost **dolní zevní části a horní zevní části prsu**. Na závěr vyšetření levého prsu vsedě či vestoje lehce zvedněte levou ruku tak, aby se uvolnilo podpaží. To pak pečlivě celé prohmatejte.

Obdobným způsobem vyšetřete levou rukou prs pravý a samozřejmě i pravou podpažní jamku.

## JE TÍM VYŠETŘOVÁNÍ JIŽ UKONČENO?

Prsy se musí vyšetřovat vsedě nebo vestoje a také vleže. Následuje proto vyšetření **pohmatem vleže**. V této fázi budete potřebovat lůžko. Lehněte si a hlavu si položte na polštář. Levé rameno si podložte složeným ručníkem a levou ruku si dejte pod hlavu. Pravou rukou začnete vyšetřovat levý prs stejně jako vestoje od horní vnitřní části až po horní zevní. Při vyšetření zevních částí prsu položte levou paži podél těla. Také vleže vyšetřete podpažní jamku. Než začnete s vyšetřením pravého prsu, přendejte si složený ručník pod pravé rameno a pravou ruku si dejte pod hlavu. Levou rukou vyšetřujte pravý prs postupně část po části jako prs levý.

## JAK ROZEZNÁM NORMÁLNÍ ŽLÁZU OD CHOROBNĚ ZMĚNĚNÉ?

Při vyšetření je nutné si všimnout jakékoli bulky v prsu, neobvyklých útvarů a tvaru prsů. Prsy každé ženy jsou jiné, pohmatový vjem závisí na struktuře mléčné žlázy a podílu tukové tkáně. Prsní žláza může být hrbolatá, v zevních částech je často objemnější. Platí ale, že ve stejných částech prsů na obou stranách je žláza na pohmat přibližně stejná. V podpaží by za normálních okolností neměl být hmatný žádný útvar.

## CO MÁM DĚLAT V PŘÍPADĚ, KDYŽ OBJEVÍM NĚJAKOU ZMĚNU?

Pokud si v prsu najdete nový neznámý útvar nebo jinou změnu, navštivte svého lékaře. V žádném případě nepodléhejte panice, v naprosté většině případů se jedná o onemocnění nezhoubné. Je však úkolem odborníka, aby vyloučil závažnější změnu v prsu.

## OD KDY A JAK ČASTO SE MÁM ZÚČASTŇOVAT MAMOGRAFICKÉHO SCREENINGU?

Mamografické vyšetření umožňuje zachytit počínající zhoubný nádor s podstatně vyšší spolehlivostí než samovyšetření. V rámci preventivního screeningového programu, cíleného na vyhledávání případů rakoviny prsu ve zdravé populaci, je mamografické vyšetření hrazeno z veřejného zdravotního pojištění ženám od 45 let, a to jedenkrát za dva roky. Původní omezení na věkový interval od 45 do 69 let již neplatí a screening je plně hrazen i ženám nad 70 let.

Žádanku na mamografické screeningové vyšetření vám vystaví praktický lékař nebo gynekolog, nejčastěji v rámci preventivní prohlídky, kterou by každá žena měla u svého praktika absolvovat právě jedenkrát za dva roky a u svého gynekologa jedenkrát ročně.

Žena by měla navštěvovat výhradně některé ze screeningových center, která splňují náročné požadavky na vyšetření tohoto typu a mají doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR. Podmínky se týkají například technického vybavení, kvalifikace lékařů i laborantů. K dosažení dostatečné efektivity je stanoven i minimální počet vyšetření, která pracoviště musí ročně provést, a zároveň je pracoviště podrobena dozoru radiační ochrany.



## ŽENA MLADŠÍ NEŽ 45 LET MAMOGRAFII ABSOLVOVAT NEMŮŽE?

Pokud by taková žena neměla příznaky svědčící pro nádorové onemocnění nebo jiné potíže, kvůli kterým by ji lékař poslal na mamografii z diagnostických důvodů, musela by si ji hradit sama jako samoplátce. U žen mladších než 40 let by ale preventivní mamografické vyšetření nemělo být vůbec prováděno. Pro takto mladé ženy je vhodnou variantou ultrasonografické vyšetření prsu.

I tato preventivní vyšetření mimo pojišťovnou hrazený screening je vhodné podstoupit na některém z akreditovaných pracovišť.

Aktuální seznam center akreditovaných pro mamografický screening je například na stránkách informačního portálu mamografického screeningu v ČR [www.mamo.cz](http://www.mamo.cz).

### **Vydala Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR**

Aktualizováno v dubnu 2015

#### **Odborná spolupráce:**

prof. MUDr. Jan Daneš, CSc., Radiodiagnostická klinika VFN a 1. LF UK v Praze, U Nemocnice 2, Praha 2

MUDr. Luděk Sehr, Poradna pro onemocnění mléčné žlázy, Dukelských hrdinů 17, Praha 7

Institút biostatistiky a analýz MU Brno, provozovatel informačního portálu mamografického screeningu v ČR – [www.mamo.cz](http://www.mamo.cz)

## VÍTE, ŽE:

- praktický nácvik samovyšetřování prsů má být součástí vyšetření při první preventivní prohlídce u registrujícího gynekologa?
- obsahem preventivní prohlídky jak u gynekologa, tak u praktického lékaře je mj. klinické vyšetření prsů? Provádí se od 25 let věku a při pozitivní rodinné anamnéze na dědičný nebo familiární výskyt zhoubného nádoru prsu nebo při přítomnosti jiných rizikových faktorů.
- jednou za dva roky je v rámci screeningového programu, cíleného na vyhledávání případů rakoviny prsu ve zdravé populaci, hrazeno ženám nad 45 let mamografické vyšetření?
- žádný horní věkový limit pro mamografický screening již neplatí? Screeningové mamografické vyšetření, které pojišťovny hradí od roku 2002, původně mělo omezení na věkový interval od 45 do 69 let. Od roku 2010 je ale plně hrazeno i ženám nad 70 let.
- odeslání pacientky na screeningovou mamografii spadá do „popisu práce“ jak gynekologa, tak praktického lékaře? Oba mají při preventivní prohlídce ženy nad 45 let ověřit, zda v posledních 2 letech absolvovala mamografii, a případně jí mají předat příslušné doporučení. Výsledek screeningové mamografie je proto třeba předat jak gynekologovi, tak praktickému lékaři bez ohledu na to, který z nich vystavil žádanku.
- mamografické vyšetření je třeba absolvovat v některém z center akreditovaných pro provádění mamografického screeningu, pokud možno vždy ve stejném?
- pro vyšetření mladé ženy, která má problémy s bolestivostí prsů, je vhodné vyšetření ultrazvukem, nikoli mamografie? I ultrazvukové vyšetření by ale žena měla absolvovat raději v některém z akreditovaných pracovišť screeningové mamografie.
- každoročně se uskuteční více než milion preventivních mamografických prohlídek?

## NEZAPOMEŇTE:

- každý měsíc samovyšetření prsu
- jednou ročně preventivní prohlídka u gynekologa
- jednou za dva roky preventivní prohlídka u praktického lékaře
- jednou za dva roky screeningová mamografie

### VÍCE INFORMACÍ:

Informační centrum VZP ČR

Infolinka: 952 222 222 | e-mail: [info@vzp.cz](mailto:info@vzp.cz)

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

SAMOVIŠETŘENÍ PRSNÍ ŽLÁZY-B/4/2015

