

VEZMITE SVOJE PRSIA DO VLASTNÝCH RÚK!

AVON



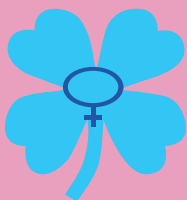
PROTI
RAKOVINE
PRSNÍKA

WWW.ZDRAVEPRSIA.SK  AVON PROTI RAKOVINE PRSNÍKA

AVON sa na Slovensku zapojil do celosvetovej kampane boja proti rakovine prsníka v roku 1998. Od vzniku projektu sa vďaka predaju špeciálnych symbolov podarilo vyzbierať viac ako 1 200 000 EUR. Vybierané peniaze slúžia na podporu prevencie a šírenia osvety o ochorení, podporu vzdelávania zdravotníckeho personálu, študentov, kúpu diagnostických prístrojov, operačnej techniky, zlepšenie kvality života a psychosociálnu podporu žien.

Pridajte sa k nám v boji za zdravé prsia, viac informácií na www.zdravepsia.sk a Facebook stránke AVON proti rakovine prsníka.

Ďakujeme!



ZDRAVÁ ŽENA

Nezanedbávajte prevenciu, môže Vám zachrániť život. Karcinóm prsníka je najčastejšie onkologické ochorenie u ženskej populácie, so stúpajúcim počtom tohto ochorenia u každej vekovej kategórii pacientok. Už v tomto období tvorí približne štvrtinu zhubných nádorov u žien. Na Slovensku postihuje rakovina prsníka približne každú 20. ženu s ročným výskytom viac ako 2700 nových prípadov u žien a 30 prípadov u mužov. O.z. Zdravá žena poskytuje pomoc a poradenstvo pri organizácii vzdelávacích podujatí orientovaných na zdravotnú výchovu obyvateľstva, prevenciu a diagnostiku karcinómu prsníkovej žľazy.

Viac informácií na www.zdravazena.sk

POSTUP SAMOVYŠETRENIA

ZDRAVÉ PRSIA VO VAŠICH RUKÁCH



■ **1.** Vyzlečte sa po pás a postavte sa pred zrkadlo. Obidve ruky voľne pripažte a na intenzívnom svetle skúmajte, či nespozorujete zmeny tvaru prsníkov a ich okolia, či sa nevyskytujú niekde zdureniny alebo pokožka nie je ako pomarančová kôra, prípadne niektorá prsná bradavka nie je vtiahnutá dovnútra. Ak nemáte obidva prsníky rovnako veľké, je to prirodzený jav.



■ **2.** Obidve ramená zdvihnite a pokračujte v predchádzajúcom pozorovaní tak, že sa pred zrkadlom pomaly otáčate sprava doľava a zľava doprava.



■ **3.** Uchopte prsníky jeden po druhom svojimi dlaňami a najprv vodorovným, potom zvislým kĺzavým pohybom ich prehmatajte. Pozorujte, či nepocítite zatvrdnuté miesto alebo hrčku.



■ **4.** Ľavé rameno spustíte dolu, pravou rukou dookola prehmatajte ľavú prsnú bradavku vo vnútri dvorca, potom ju jemne stlačte, či z nej nepresakuje svrátkový alebo krvavý výtok. Tým istým spôsobom vyšetrite aj pravý prsník.



■ **5.** Lahnite si na chrbát, podložte si pod hlavu malý vankúš, pod ľavú lopatku si položte poskladaný uterák tak, aby ste mali prsník vo vyvýšenej polohe. Pravou rukou si prehmatajte prsník a jeho okolie. Takisto si vyšetrite aj pravý prsník.



■ **6.** Ľavý prsník si prehmatajte jemným hladiacim tlakom vnútornou stranou troch stredných prstov – nie ich končekmi! Začnite zvonka zospodu, krúživými pohybmi dookola, vždy bližšie k strednej bradavke. Toto urobte dvakrát. Raz majte ruku založenú pod hlavou a raz voľne pripaženú. Takisto postupujte pri prehmatávaní pravého prsníka.



■ **7.** Ľavú ruku si založte pod hlavu a pravou rukou podobnými pohybmi ako v predchádzajúcom prípade si prehmatajte podpazušie, či v ňom nie je hrčka. Takisto si vyšetrite aj pravé podpazušie.



■ **8.** Ľavú ruku voľne pripažte. Pravou rukou si prehmatajte jamku nad kľúčnou kosťou. Takto si vyšetrite aj pravú stranu.

AVON



PROTI
RAKOVINE
PRSNÍKA

www.zdraveprsia.sk
www.zdravazena.sk



ZDRAVÁ ŽENA