

Zdravé prsia vo vašich rukách

**RAKOVINA PRSNÍKA JE CELOSVETOVO
NAJČASTEJŠÍM ZHUBNÝM OCHORENÍM U ŽIEN.**

O prevencii hovorí primár Prsnikového oddelenia v Onkologickom ústave sv. Alžbety (OUSA) v Bratislave a odborný garant projektu AVON proti rakovine prsníka, **Doc. MUDr. Vladimír Bella, PhD.**



Väčšinou postihuje ženy po menopauze, v poslednom čase však stúpa absolútny počet ochorení aj u mladších žien, preto je potrebná sekundárna prevencia – pravidelná prevencia zdravých žien. Príčiny vzniku tohto rakovinového ochorenia nie sú dodnes známe. Najúčinnější cestou k včasnému odhaleniu nebezpečenstva rakoviny prsníka je preto prevencia. Čím skôr sa odhalí, tým optimistickejšie sú vyhliadky na jej vyliečenie.

Pán primár, prečo je prevencia taká dôležitá?

Aby sa predchádzalo pokročilým prípadom rakoviny prsníka, nakoľko výsledky liečby sú, samozrejme, lepšie u žien, ktoré majú rakovinu prsníka v počiatočnom štádiu, v porovnaní s pokročilými ochoreniami.

Samovyšetrenie je základným prvkom prevencie rakoviny prsníka. Kedy by s ním mala žena začať?

So samovyšetrením prsníkov sa začína v 18-tich rokoch, každý tretí mesiac a od 30 rokov raz mesačne.

Čo všetko by si pri ňom mali ženy všimnúť?

Medzi rizikové príznaky patria: novoobjavená hrčka v prsníku, podpazuší alebo v „nadkľúčnej“ oblasti, výtok z bradaviek, ekzém bradavky, vťahovanie kože prsníka, vťahovanie bradavky, zápal prsníka, zväčšenie prsníka a niekedy bolesť prsníkov.

Ste odborným garantom projektu AVON proti rakovine prsníka. Aká je vaša úloha v tomto projekte?

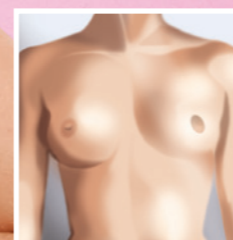
Snahou projektu je zvýšiť zdravotnú uvedomelosť žien: pravidelné vyšetrenia prsníkov u gynekológa, preventívne ultrazvukové vyšetrenie prsníkov do 40. roku života a mamografia po 40. roku života. Cieľom je znížiť počet žien s pokročilým zhubným nádorom prsníka.

17. júna sa v Bratislave koná deviaty ročník AVON Pochodu proti rakovine prsníka. Ako vnímate toto podujatie?

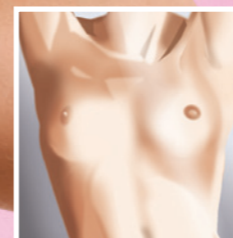
Každoročne sa zúčastňujem AVON Pochodu. Počas celého podujatia som k dispozícii všetkým ženám, ktoré majú záujem o konzultácie a okrem toho vysvetľujem správny postup samovyšetrenia prsníkov. Je radosť, keď aj zopár žien povie, že práve vďaka tomuto projektu chodia na preventívne vyšetrenia prsníkov a že sa u niektorých žien zabránilo diagnostike pokročilého štádia zhubného ochorenia prsníka.

Správny postup

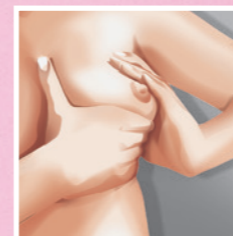
PRI SAMOVYŠETRENÍ POHMATOM:



- Vyzlečte sa po pás a postavte sa pred zrkadlo. Obidve ruky voľne pripažte a na intenzívnom svetle skúmajte, či nepozorujete 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.



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



- Uchopte prsníky jeden po druhom medzi svoje dlane a najprv vodorovným, potom zvislým kĺzavým pohybom ich prehmatajte. Pozorujte, či neucitíte zatvrdnuté miesto alebo hrčku.



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



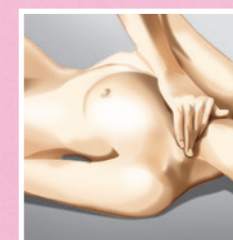
- Lahnite si na chrbát, podložte si pod hlavu malý vankúšik, pod ľavú lopatku si položte poskladaný uterák tak, aby ste mali prsník vo vyvýšenej polohe. Pravou rukou si prehmatajte prsník a jeho okolie. Takisto si vyšetrite aj pravý prsník.



- Lavý prsník si prehmatajte jemným hladiacim tlakom vnútornou stranou troch stredných prstov – nie ich končekmi! Začnite zvonka zospodu, kruživými 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.



- Lavú 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.



- Lavú ruku voľne pripažte. Pravou rukou si prehmatajte jamku nad kľúčnou kosťou. Takisto si vyšetrite aj pravú stranu.

AVON PROTI RAKOVINE PRSNÍKA

Slovensko sa aj tento rok zapojí do celosvetovej iniciatívy boja za zdravé prsia. V poradí už **9. ročník AVON Pochodu proti rakovine prsníka sa bude konať 17. júna v Bratislave.**

Prinesie so sebou množstvo dobrej nálady a bohatý celodenný program, ktorý budú môcť stráviť rodiny s deťmi v krásnom prostredí Bratislavského hradu, konkrétne v areáli Východnej terasy. Vstupenkou na podujatie bude **Tričko proti rakovine prsníka 2017**, ktoré navrhol mladý a talentovaný návrhár Lukáš Macháček. V ponuke je dámska, pánska aj detská verzia trička.

Viac informácií nájdete na webovej stránke www.zdraveprsia.sk a na facebookovom profile Avon proti rakovine prsníka.

