



MANUÁL  
PREVENCE  
*#prsakoule*

 loono

# O manuálu #prsakoule

Manuál, který držíš v ruce, vznikl v rámci kampaně “Sahám si na ně každý měsíc” - **#prsakoule**. Ta učí, jak pravidelně vyšetřovat prsa a varlata. Málokdo totiž ví, že by si na ně měl 1x měsíčně sáhnout správně a odhalit tak případnou rakovinu včas. Nezapomíná ale ani na prevenci rakoviny děložního čípku, tlustého střeva nebo kůže.



## O Loono

V Loono ukazujeme, jak je prevence důležitá. Jsme tým mladých lékařů a studentů medicíny. Na workshopech ve školách, firmách i na festivalech vzděláváme v oblasti reprodukčního zdraví (**#doledobry**) a prevence onkologických (**#prsakoule**) a kardiovaskulárních onemocnění (**#zijessrdcem**). O zdraví a těle mluvíme srozumitelně, nestrašíme děsivými statistikami a inspirujeme ostatní, aby se o sebe starali rádi a zavčas.



# Loono v číslech

5 let  
existence

50 000+  
vyškolených  
lidí

5 měst  
Praha, Brno,  
Plzeň, Hradec  
Králové,  
Olomouc

1000+  
workshopů

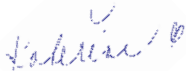
150+  
členů týmu

45

## Náš příběh

Naší zakladatelce Kateřině bylo 22 let, když jí diagnostikovali zhoubný nádor. Díky tomu, že naslouchala varovným signálům svého těla, bylo vše zachyceno v časném stádiu. Vyléčila se a rozhodla se svým příběhem inspirovat zejména mladé lidi, aby na své zdraví mysleli právě teď.

MUDr. Kateřina Vacková  
Zakladatelka Loono



Vážená slečno,  
před 2 týdny si můj syn  
sáhl na svoje, jak vy říkáte  
#prsakoule a svěřil se mi,  
že je něco špatně a zítra  
jde na operaci. Vypadá to  
zhoubně a je mu teprve  
17 let. Prosim, držte nám  
palce a i nadále inspirujte  
mladé lidi, aby přemýšleli  
o svém těle. S úctou  
Petr L.



iMessage

**Díky nám si už 45 lidí  
objevilo rakovinu  
v časném stádiu.**

*Pod záštitou*



**I. LÉKAŘSKÁ  
FAKULTA**  
Univerzita Karlova

*Za podpory*



*Společnost všeobecného  
lékařství ČLS JEP*



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

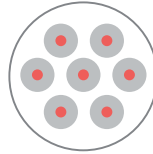
# Co je to rakovina?

Rakovinu čili nádor si můžeš představit jako nekontrolovatelné množení buněk jakéhokoliv orgánu v těle. Ten může ztratit svoji funkci nebo svojí velikostí začít utlačovat okolí.

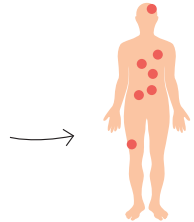
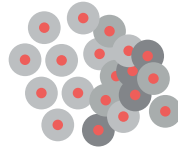
**Podle závažnosti rozdělujeme nádory na:**

**Nezhoubné**, které rostou většinou v pouzdře a nešíří se do okolí.

**Zhoubné**, které se šíří krví či lymfatickými cestami po těle a zakládají další nádory tzv. metastázy.



**Nezhoubný nádor**  
- ohraničený, nešíří se do okolí



**Zhoubný nádor** - neohraničený, buňky se množí a nádor zakládá **metastázy**

## Jak se projevuje?

Rakovina se projevít může a nemusí. V závislosti na jejím typu a uložení se může vyznačovat některými z celkových či specifických příznaků.

### Celkové příznaky:



### Specifické příznaky:

**Žloutenka** - nádory jater, žlučníku, slinivky

**Krvácení** - z nosu, čípku, konečnicku

**Poruchy vidění a bolesti hlavy** - nádory mozku

**Průjem a zácpa** - nádory střeva

**Kašel** - nádory plic

**Zlomeniny** - nádory kostí

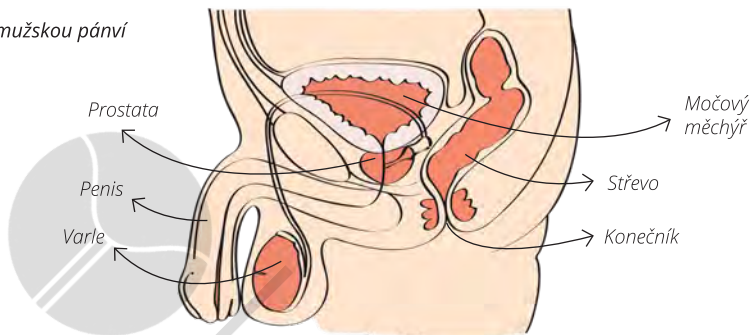
Rakovina může být i bez příznaků.



Pokud na sobě zpozoruješ **cokoliv neobvyklého**, neváhej a navštiv lékaře!

# Mužské zdraví

Řez mužskou pánví



## Prostata

Zdravá prostata



Prostata změněná nádorem



Prostatu si můžeš představit jako takovou “benzínku pro spermie”, tedy žlázu, která spermiím dodává energii a živiny potřebné na dlouhé cestě za oplodněním vajíčka.

Prostata může utlačovat zespodu močový měchýř a močovou trubici a **projevit se** tak následujícími příznaky:

Potíže  
při močení

Krev  
v moči



Přerušované

Časté

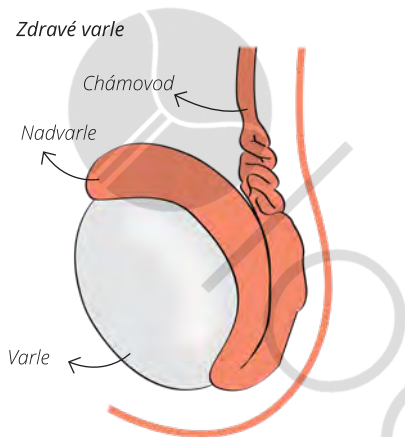
Bolestivé

Rakovina prostaty  
se objevuje  
u mužů kolem  
**60. - 70. roku  
věku.**

# Varlata

Varlata čili testes čili koule mají na starosti produkci mužského pohlavního hormonu - testosteronu. Kromě toho se v nich při teplotě o 4°C nižší, než je teplota těla, tvoří a dozrávají samotné mužské pohlavní buňky – spermie.

Zdravé varle



20

gramů váží jedno varle.

15

milionů spermií je v 1 ml spermatu.

72

dní trvá vývoj jedné spermie.

Nádor na varleti se může projevit:

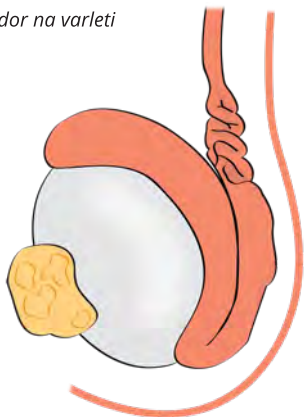
Bulka

Zvětšení

Otok

Bolest

Nádor na varleti



Rakovina varlat je nejčastějším typem rakoviny u mladých mužů (**mezi 15. - 40. rokem**).

# Jak vyšetřit varlata



1. Samovyšetření prováděj 1x měsíčně. Volbu dne necháme na tobě.

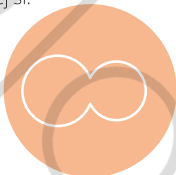


2. Mrkni na ně do zrcadla. Jsou stejná jako minule?

3. Všímej si:



Změny tvaru



Změny velikostí



Bulky



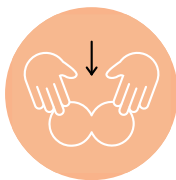
Změny kůže



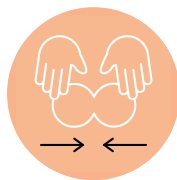
4. Sáhni na ně. TIP: Nejpříjemnější to bude po teplé sprše. Budou lépe prohmatná.



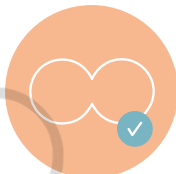
5. Prohmatej je oběma rukama. Jednou rukou varle přidrží, druhou ho celé prohmatej kruhovými pohyby. Palec dopředu, ukazováček a prostředníček dozadu.



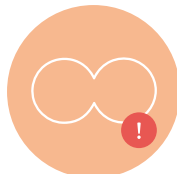
6. Všímej se nerovností na povrchu a bulek uvnitř. Prohmatej i spodek varlat a prostor mezi nimi. Nezapomeň ani na nadvarlata, která najdeš vzadu nahoře. Pokud jsou souměrná, nemusíš se bát.



7. A na závěr odměna. Vezmi varlata do dlaní a promni je, aby ses ujistil/a, žeš na nic nezapomněl/a."



8. Když nic nenahmatáš, máme radost! Nezapomeň na ně sáhnout zase za měsíc!



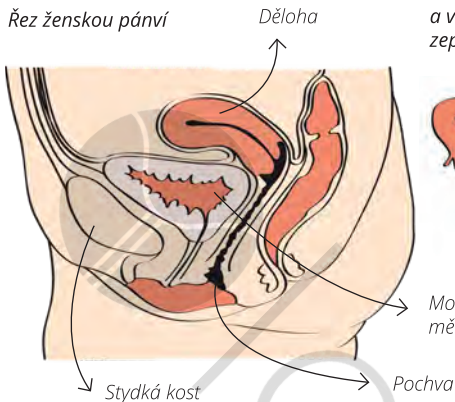
9. Když něco nahmatáš, nepanikař a proči si stránku „Co dělat, když...“.

Věděl/a jsi,  
že když se rakovina  
varlat objeví včas,  
vyléčí se až 99 %  
mužů?

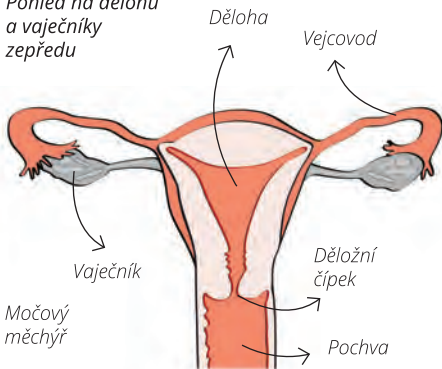


# Ženské zdraví

Řez ženskou pávní



Pohled na dělohu a vaječníky zepředu



## Děloha a vaječníky

Vaječníky mají na starosti produkci ženských pohlavních hormonů – estrogenů a progesteronu. Kromě toho jsou i zásobárnou pro ženské pohlavní buňky - vajíčka. Ta se v případě oplození usadí v děloze, která tak funguje jako takový "inkubátor" na miminka.

Nádor na vaječníku nebo v děloze se může projevit:

Krvácení po menopauze

Nepřavidelná menstruace

Krvavý výtok



Rakovina dělohy se nejčastěji objevuje u žen kolem 60. roku věku.





# Děložní čípek

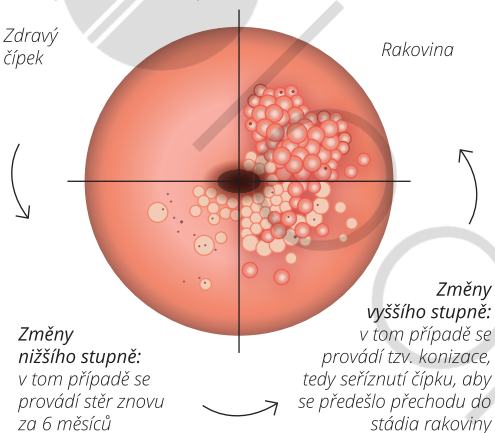
Čípek si můžeš představit jako takovou "zátku", která zabraňuje vstupu infekce z pochvy do dělohy a zároveň z druhé strany zajišťuje, aby miminko zůstalo v děloze celých 9 měsíců.

Rakovinu děložního čípku způsobuje nejčastěji infekce lidským papilomavirem (HPV - např. typy 16 a 18). Ten postupně mění zdravé buňky na rakovinné. Kromě toho však může mít HPV na svědomí i vznik genitálních bradavic (např. typy 6 a 11).

## Změny na děložním čípku

Zdravý  
čípek

Rakovina



**Změny nižšího stupně:**  
v tom případě se provádí stěr znovu za 6 měsíců

**Změny vyššího stupně:**  
v tom případě se provádí tzv. konizace, tedy seříznutí čípku, aby se předešlo přechodu do stádia rakoviny

Rakovina děložního čípku se může projevat:

Krvavý výtok

Krvácení po sexu

Bolest v podbříšku

## Screening:

V rámci každoroční preventivní prohlídky ti tvůj gynekolog odebere tzv. cytologii, tedy stěr z děložního čípku, aby zjistil, jestli se buňky čípku nezměnily.

Rakovina děložního čípku se objevuje u žen už kolem **40. roku věku.**

## Jak rakovině děložního čípku předcházet?



Chod 1x ročně na preventivní prohlídku ke gynekologovi.



Nech se očkovat, vhodnou vakcínu ti doporučí gynekolog (kluci i holky).

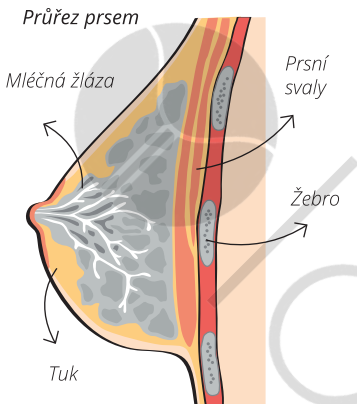


Používej kondom, který sníží riziko přenosu HPV.



# Prsa

Prsa čili ňadra čili mamma mají na starosti produkci mateřského mléka a zároveň plní i funkci estetickou a namlouvací.



D

je průměrná velikost prsou v Česku.

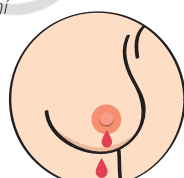
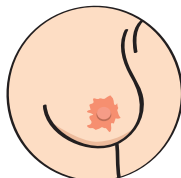
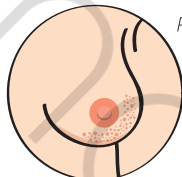
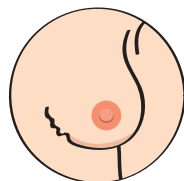
500

gramů v průměru váží jeden prs.

67

kcal má 100 ml mateřského mléka (více než 1 pivo).

Rakovina prsu se může projevit:



## Screening:

Po 45. roce zajdi  
1× za 2 roky na vyšetření  
mamografem, které  
hradí pojišťovna. Seznam  
mamocenter najdeš na  
[www.mamo.cz](http://www.mamo.cz).

Rakovina prsu se objevuje nejčastěji u žen kolem 55 – 65. roku věku. Mohou ji však mít i muži.



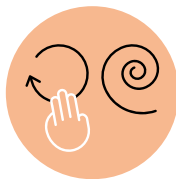
# Jak vyšetřit prsa



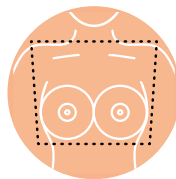
1. Samovyšetření prováděj 1x měsíčně.  
**TIP:** Nejlepší je to 3 - 5 dní po menstruaci  
Pokud ji nemáš, vyber si jakýkoliv den v měsíci.



2. Mrkni na ně do zrcadla. Jsou stejná jako minule?  
**TIP:** Zvedni ruce nad hlavu a prohlédni si je znovu.

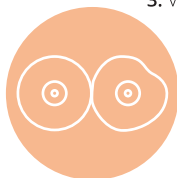


4. Sáhni na ně. Třemi prsty na plochu zakružuj nejdvůr povrchově, potom do hloubky.

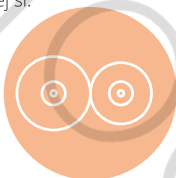


5. Prohmatej je celá: od klíční kosti, do podpaží až k podprsenkové rýze. Všímej si nerovností na povrchu prsou i uvnitř nich.

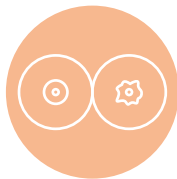
3. Všímej si:



Změny tvaru



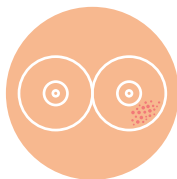
Změny velikosti



Změny tvaru bradavky



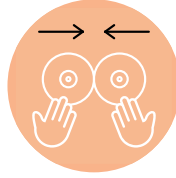
Výtoku z bradavky



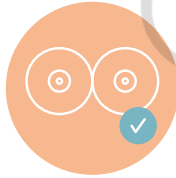
Změny kůže



6. Vyšetřuj je vždy opačnou rukou. Levou rukou prohmatávej pravé prso a naopak. Jestli máš větší prsa, začni vestoje a pak to samé zopakuj vleže na obou bočích.



7. A na závěr odměna! Vezmi prsa do dlaní a promni je, aby ses ujistil/a, že jsi na nic nezapomněl/a.



8. Když je všechno v pořádku, máme radost! Nezapomeň na ně sáhnout zase za měsíc.



9. Když něco nahmatáš, nepanikař, nehledej rady na internetu, ale pročti si „Co dělat, když...“.



Věděl/a jsi, že 30 % rakoviny prsu či varlat odhalí partner či partnerka? Nezapomeň proto prohmatat i svoji milovanou polovičku.

# TLUSTÉ STŘEVO

Tlusté střevo má na starosti vstřebávání vody a spolu s tím i produkci vitamínu K.

3

je třetím nejčastějším typem rakoviny v Česku.

1,5

metru měří tlusté střevo na délku.

35

pouze tolik procent lidí starších 50 let navštěvuje screening.

## Jak rakovině tlustého střeva předcházet?



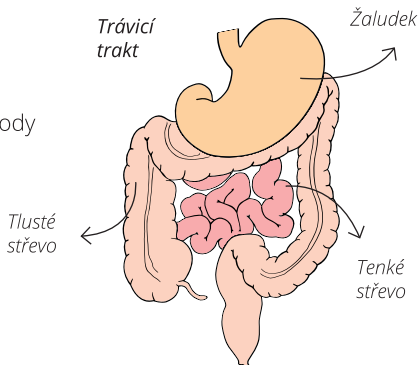
Jez dostatek ovoce a zeleniny kvůli vysokému obsahu vlákniny, která střeva čistí.



Omez konzumaci červeného masa a alkoholu, které poškozují střevní buňky.



Chod' na preventivní kontroly k praktickému lékaři, který provede tzv. TOKS (test okultního krvácení do stolice)



Rakovina tlustého střeva se může projevit:

Hubnutí

Zácpy

Průjmy

Skryté (okultní) krvácení do stolice

Rakovina tlustého střeva se objevuje nejčastěji po 50. roce věku.

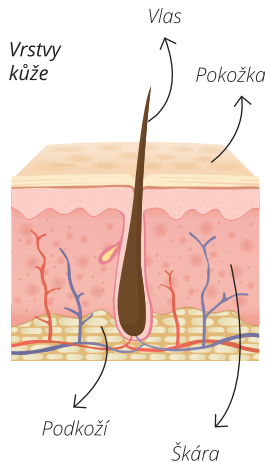
### Screening:

Po 50. roce zajdi k praktickému lékaři, který provede TOKS - test okultního (skrytého) krvácení do stolice.

# Kůže

Kůže je největším orgánem lidského těla, chrání tvoje tělo před prochlazením, infekcí a UV zářením. Na starosti má ale i produkci vitamínu D.

Rakovina kůže se nejčastěji projeví netypickými mateřskými znaménky. 1× za měsíc si je proto vyšetří podle abecedy. Pokud si na alespoň jednu z následujících otázek odpovíš "ano", zajdi za svým praktickým lékařem nebo rovnou k dermatovenerologovi.



## A - ASSYMETRY

Je znaménko **asymetrické**?



## B - BORDER

Je znaménko špatně **ohraničené**?



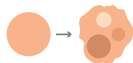
## C - COLOUR

Má znaménko jinou **barvu** než před měsícem? Pozor na černou nebo modrou!



## D - DIAMETER

Je jeho **průměr** větší než 0,6 mm?



## E - EVOLUTION

**Mění se** znaménko v čase?



Rakovina kůže se objevuje nejčastěji kolem **60. roku věku**.

## Jak rakovině kůže předcházet?



Omez pobyty na slunci mezi 11 - 15 h.



Používej ochranu před sluncem - brýle i oděv.



Natírej se krémem s ochranným faktorem každé 2 hodiny.



Pravidelně svou kůži 1× měsíčně kontroluj metodou ABCDE.



Pravidelně chod na preventivní kontroly.

# Co dělat, když...

4 důležité kroky, když zjistíš, že s tvým tělem není něco v pořádku.



1. Nepanikař

2. Nestyď se

3. Nehledej rady na internetu

4. Navštiv lékaře

a) Praktický lékař ti pomůže s problémy se střevem, kůží a vystaví ti i žádanku na vyšetření varlat a prsou.

b) Gynekolog vyřeší tvoje potíže s nepravidelným krvácením a změnami na prsou.

c) Na mamologii zajdi rovnou, pokud sis něco nahmatala na prsou.

d) K urologovi můžeš zajít rovnou, pokud sis něco nahmatal na varlatech nebo máš potíže s prostatou.

e) Ke kožnímu lékaři můžeš zajít rovnou, pokud se tvoje znaménko mění v čase.



**DŮLEŽITÉ:** Lékaři můžeš před samotnou návštěvou zavolat a říct, že sis objevil/a nějakou změnu. Tím se zkrátí čekací doba.

# Preventivní kontroly

## Praktický lékař

- 1× za 2 roky preventivní kontrola
- V 19 letech přechod k PL pro dospělé

### Před návštěvou

Odběr krve (cukr, cholesterol) a moči

### Při návštěvě

- Anamnéza - předchozí nemoci, nemoci v rodině
- Fyzikální vyšetření - srdce, plíce, břicho
- Krevní tlak, BMI, zrak, sluch, znaménka
- Kontrola platných očkování
- 50 – 55 let 1× za rok TOKS  
(*test okultního krvácení do stolice, screening*)  
od 55 let 1× za 2 roky TOKS  
nebo 1× za 10 let koloskopie

## Zubař

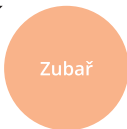
- 1× ročně preventivní kontrola  
(obvykle si tě pozve 2× za rok)

## Gynekologie

- 1× ročně preventivní kontrola
- Vyšetření kolposkopem (na křesle)
- Stěr z děložního čípku  
(*tzv. screeningová cytologie*)
- Ultrazvuk

## Mamologie

- **Samovyšetřování (od první menstruace)**
- Samoplátkyně - do 40 let ultrazvuk,  
nad 40 let mamograf
- Od 45 let 1× za 2 roky mamograf hrazen  
pojišťovnou (*screening*)



\*Muži nezapomenou na samovyšetření varlat 1× měsíčně a po 50. roce na první návštěvu urologa.

\*Muži i ženy si mohou nechat znaménka vyšetřit praktickým lékařem či kožním lékařem.

# Podpoř nás

Abychom mohli v oblasti prevence vyškolit ještě více lidí, budeme potřebovat i tvoji pomoc!

Podpoř nás skrze  
Darujme.cz na bit.ly/  
DarujmeLoono



Nakup na našem  
charitativním e-shopu  
na shop.loono.cz



Doporuč naše workshopy  
do některé z firem či škol,  
které znáš



## Sleduj nás

Máš vyšetřeno? Postni svoji fotku nebo komentář s hashtagem **#prsakoule**. Třeba tak k samovyšetření nakopneš někoho dalšího!

A aby ti neutekla žádná z našich akcí či novinek, sleduj nás i na sociálních sítích pod **@loonocz** nebo si na **www.loono.cz** zapiš náš **newsletter**, skrze který ti každý měsíc připomeneme, že je čas se zase vyšetřit.



Líbí se ti  
naše aktivity a rád bys  
podpořil naše snažení  
i jinak? Ozvi se naší  
Kateřině na katerina.  
vackova@loono.cz



[www.loono.cz](http://www.loono.cz) | [#prsakoule](https://twitter.com/prsakoule) | [@loonocz](https://www.instagram.com/loonocz) | [shop.loono.cz](http://shop.loono.cz)

Objednej si manuály i do své ordinace nebo školy na [www.shop.loono.cz](http://www.shop.loono.cz).