

Jak vyšetřit prsa

Samovyšetřování je nedílnou součástí péče o vlastní tělo.
Nauč se společně s námi, jak ho správně provádět.

1. Samovyšetření prováděj 1x měsíčně.



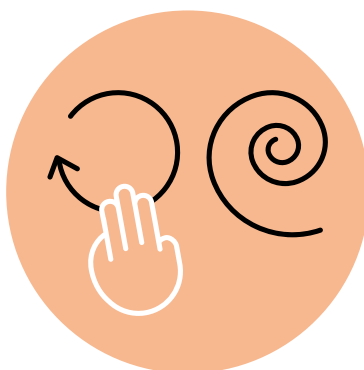
TIP: Nejlepší je to 3 - 5 dní po menstruaci. Pokud ji nemáš, vyber si jakýkoliv den v měsíci.

2. Mrkni na ně do zrcadla.



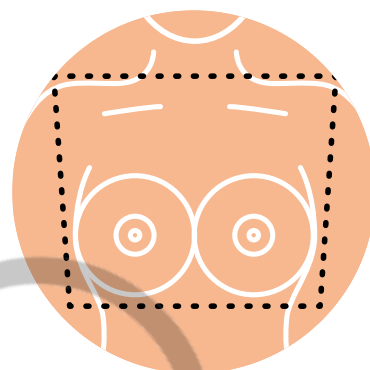
Jsou stejná jako minule?
TIP: Zvedni ruce nad hlavu a prohlédni si je znovu.

4. Sáhni si na ně.



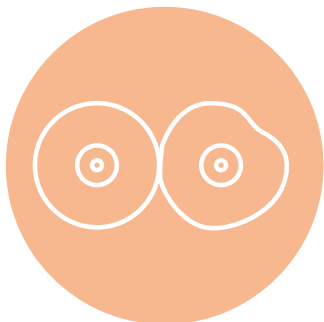
Třemi prsty na plocho zakruž nejdvůr povrchově, potom do hloubky.

5. Prohmatej je celá:

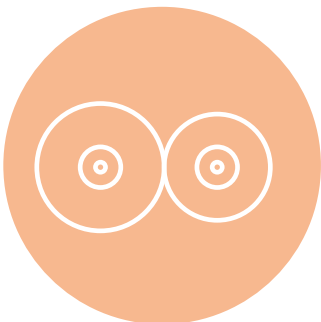


Od klíční kosti do podpaží až k podprsenkové rýze. Všímej si nerovností na povrchu prsou i uvnitř nich.

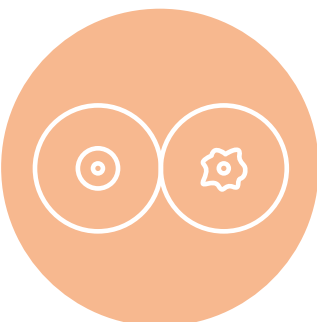
3. Všímej si:



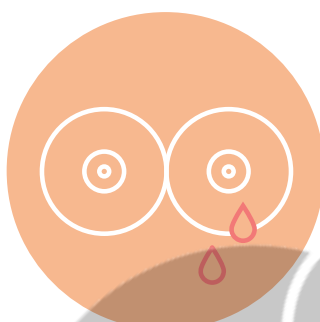
Změny tvaru prsu



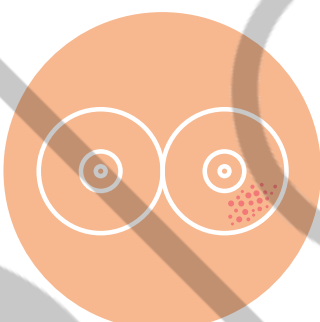
Změny velikosti prsu



Změny tvaru bradavky

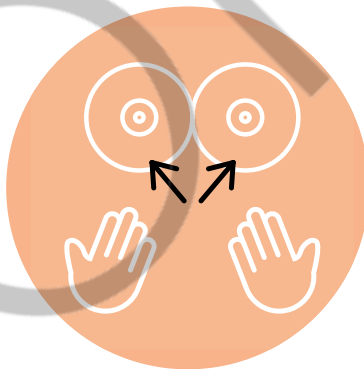


Výtoku z bradavky



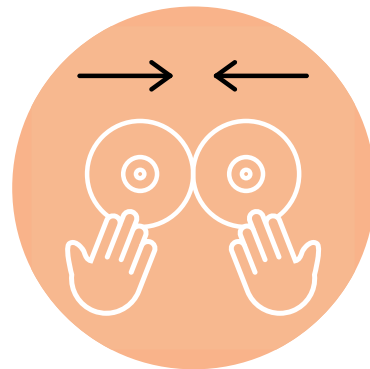
Změny kůže prsu

6. Vyšetřuj vždy opačnou rukou.



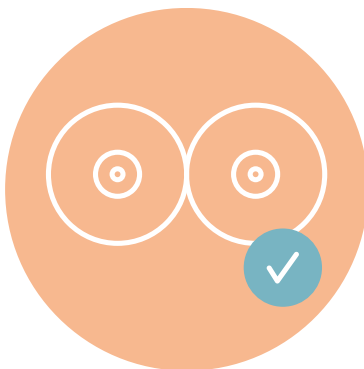
Levou rukou prohmatávej pravé prso a naopak. Jestli máš větší prso, začni vestoje a pak to samé zopakuj vleže na obou bocích.

7. A na závěr odměna!



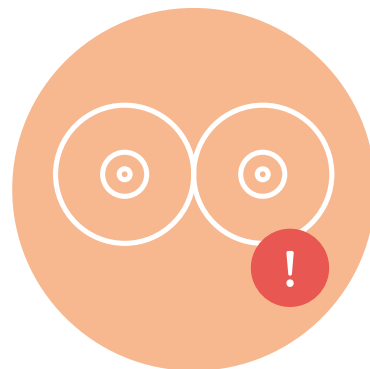
Vezmi prsa do dlaní a promni je, aby ses ujistila, že jsi na nic nezapomněla :-)

8. Když nic nenahmatáš, máme radost.



Nezapomeň na ně sáhnout zase za měsíc.

9. Když něco nahmatáš,



nepanikař, nehledej rady na internetu, ale co nejdříve navštiv svého gynekologa.

Zajímá tě více?

Více o tom, jak se starat o své #prsakoule, srdce a reprodukční orgány nebo kdy a kam zajít na preventivní prohlídku zjistíš na www.loono.cz/prevence.

Sleduj nás na sociálních sítích @loonocz:



Otestuj si své znalosti z prevence na bit.ly/TestPrevence



Projekt byl realizován za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví

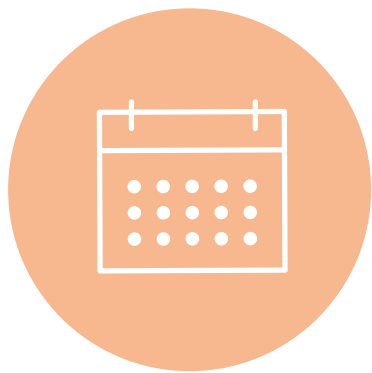


MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Jak vyšetřit varlata

Samovyšetřování je nedílnou součástí péče o vlastní tělo.
Nauč se společně s námi, jak ho správně provádět.

1. Samovyšetření prováděj 1x měsíčně.



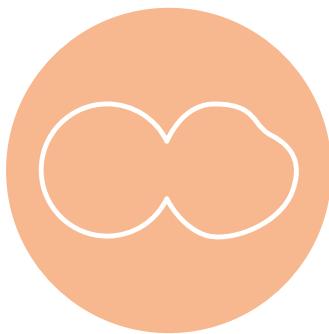
Volbu dne necháme na tobě.

2. Mrkni na ně do zrcadla.

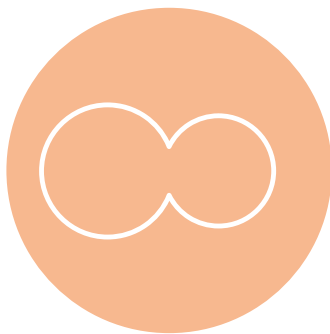


Jsou stejné jako minule?

3. Všímej si:



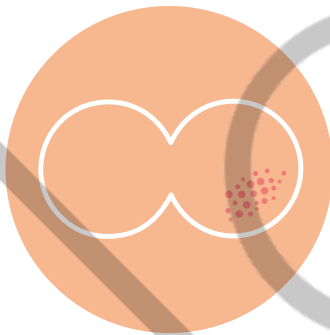
Změny tvaru



Změny velikosti



Bulky

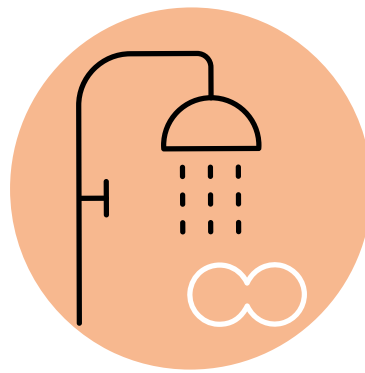


Změny kůže

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

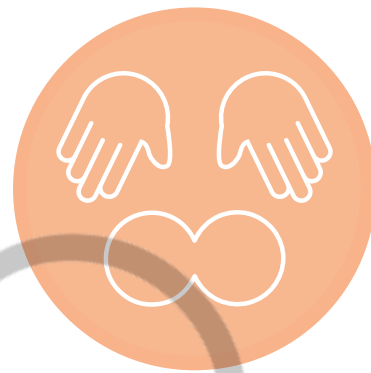
Věděl jsi, že až 30 % rakoviny prsu odhalí partner či partnerka? I ti by se proto měli naučit správnou techniku vyšetřování.

4. Sáhni si na ně.



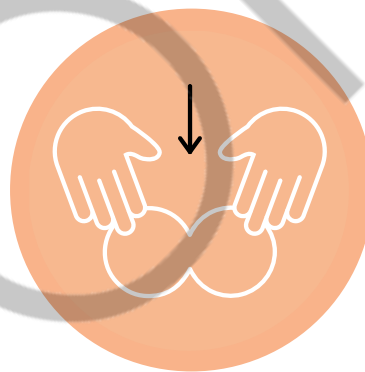
TIP: Nejpříjemnější to bude po teplé sprše. Budou lépe prohmatná.

5. Prohmatej je oběma rukama.



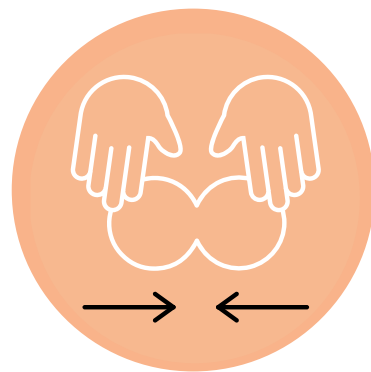
Jednou rukou varle přidrží, druhou ho celé prohmatej krouživými pohyby. Palec dopředu, ukazováček a prostředníček dozadu.

6. Všímej si nerovností na povrchu a bulek uvnitř.



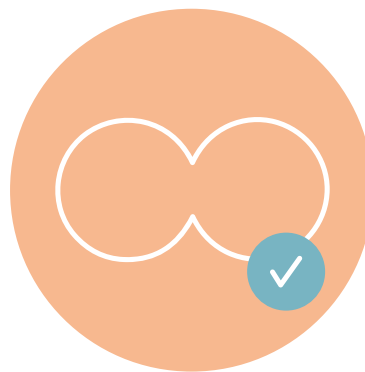
Prohmatej i spodek varlat a prostor mezi nimi. Nezapomeň ani na nadvarlata, která najdeš vzadu nahoře. Pokud jsou souměrná, nemusíš se bát.

7. A na závěr odměna.



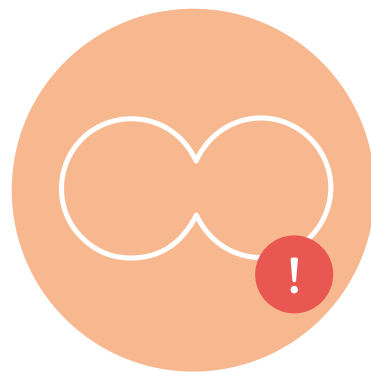
Vezmi koule do dlaní a promni si je, aby ses ujistil, že jsi na nic nezapomněl.

8. Když nic nenahmatáš, máme radost.



Nezapomeň na ně sáhnout zase za měsíc!

9. Když něco nahmatáš, nepanikař



a co nejdřív navštiv svého praktického lékaře.

Zajímá tě více?

Více o tom, jak se starat o své #prsakoule, srdce a reprodukční orgány nebo kdy a kam zajít na preventivní prohlídku zjistíš na www.loono.cz/prevence.

Sleduj nás na sociálních sítích @loonocz:



Otestuj si své znalosti z prevence na bit.ly/TestPrevence



Projekt byl realizován za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví

