

# Nádorové onemocnění prsu

## Samovyšetření prsní žlázy

PhDr. Markéta Školoudová





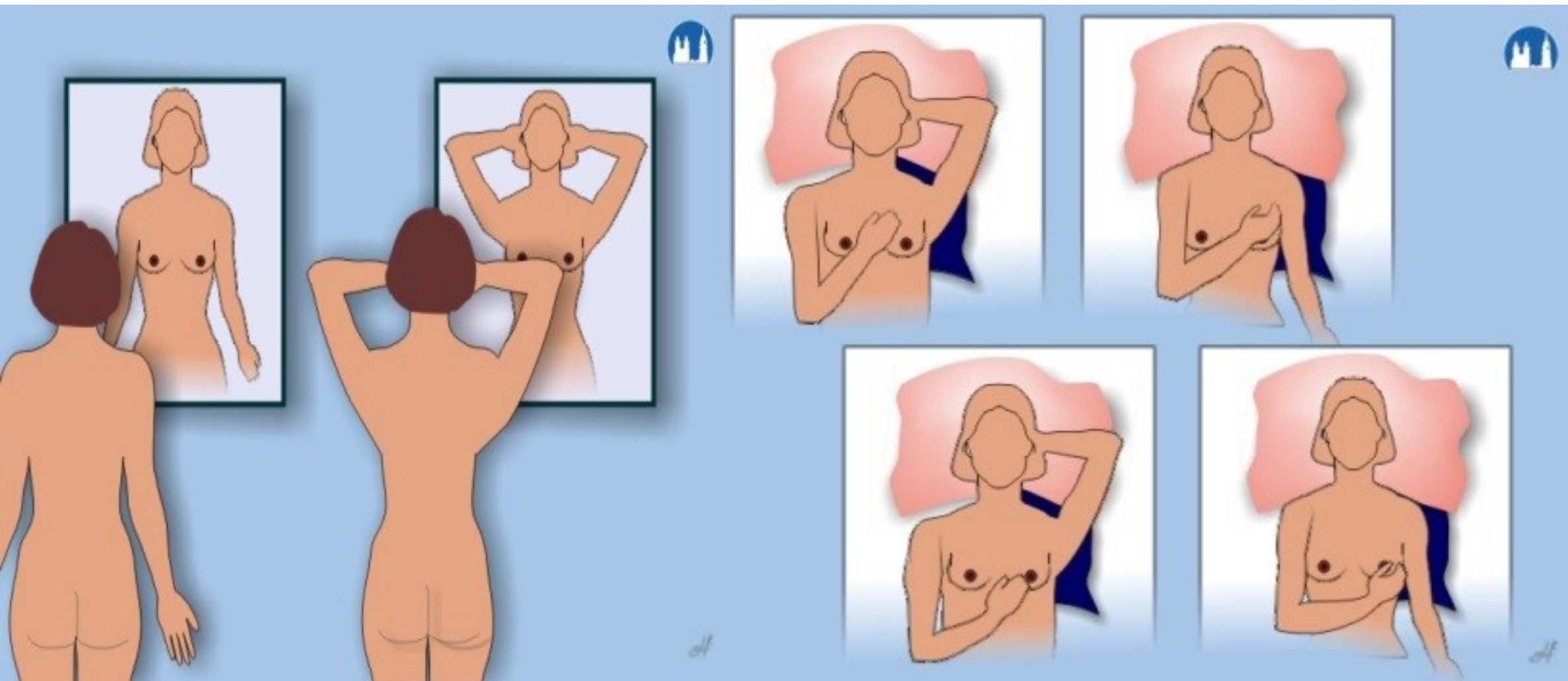
# Kdy hrozí zvýšené riziko rakoviny prsu?

- 5 – 10% genetická zátěž – u přímé linie (matka, sestry)
- Ženy, které nikdy nerodily nebo rodily po 30. roce věku
- Předčasný nástup menstruace
- Pozdní nástup menopauzy
- Životní styl – zejména kouření, alkohol, životní prostředí, obezita
- Vysoká životní úroveň = vyšší riziko vzniku rakoviny

# Jak snížit riziko vzniku rakoviny?

- Udržujte si svou hmotnost. Pokud máte nadváhu, snažte se o nápravu
- Důležitý je také dostatečný pohyb
- **Zdravá výživa** hraje v prevenci nádorových onemocnění nezastupitelnou roli
- Omezte konzumaci masa a uzenin
- Omezte konzumaci alkoholu, pokud si jej pravidelně dopřáváte
- Omezte konzumaci potravinových dochucovadel, konzervantů a barviv
- **Dlouhodobé kojení prokazatelně snižuje riziko vzniku rakoviny – WHO** doporučuje kojení až do dvou let věku dítěte
- **Provádějte pravidelně samovyšetření prsů**
- **Informujte svého lékaře, pokud se Vám na Vašich prsech něco nezdá**

# Samovyšetření



# Technika samovyšetření

- Vyšetření provádět pravidelně
  - Ideální doba je 5.–8. den od prvního dne měsíčku
  - Ženy, které již nemenstruují, by si měly určit jeden den – jedno datum v měsíci, které si dobře pamatují
1. prohlédnutí si prsů v zrcadle s rukama svěřenými podél těla, posléze se ruce pomalu zdvíhají
  2. druhá část samovyšetření se provádí vleže na zádech - technika vyšetření jsou krouživé pohyby, které provádíme třemi prsty naplocho. Na každém místě se provedou tři kroužky (pravý prs vyšetřuje levá ruka, levý prs pravá ruka)
  3. při samovyšetřování se nesmí vynechat žádná část prsu, je dobré postupovat podle vyšetřovacího vzoru – od podpaží dolů k rýze podprsenky, pak zase nahoru až ke klíční kosti

# Co je a co není normální?

Normální je	Normální není
Občasná bolestivost obou prsů	Hmatný útvar, který tam dříve nebyl
Zduření obou prsů před menstruací nebo v těhotenství	Náhlé vtažení bradavky, kdy nejde zpět vysunout
Čirý nebo i mírně zakalený výtok z prsu ve formě kapičky na obou bradavkách	Náhlé zčervenání jednoho prsu bez známek infekce Vtažení kůže, které tam předtím nebylo
Jedno prso je většinou o něco menší než to druhé	Změna kvality kůže na prsu (pomorančová kůže) Změna barvy bradavky, zvýšená zranitelnost, lepivost

# Zhoubné nádory prsu u mužů

Nádorové onemocnění prsu se vyskytuje i u mužů, i když podstatně méně často.

Základním příznakem bývá **nově hmatná bulka nebo zduření**, většinou nebolestivé; vyskytnout se může i vtažení bradavky.

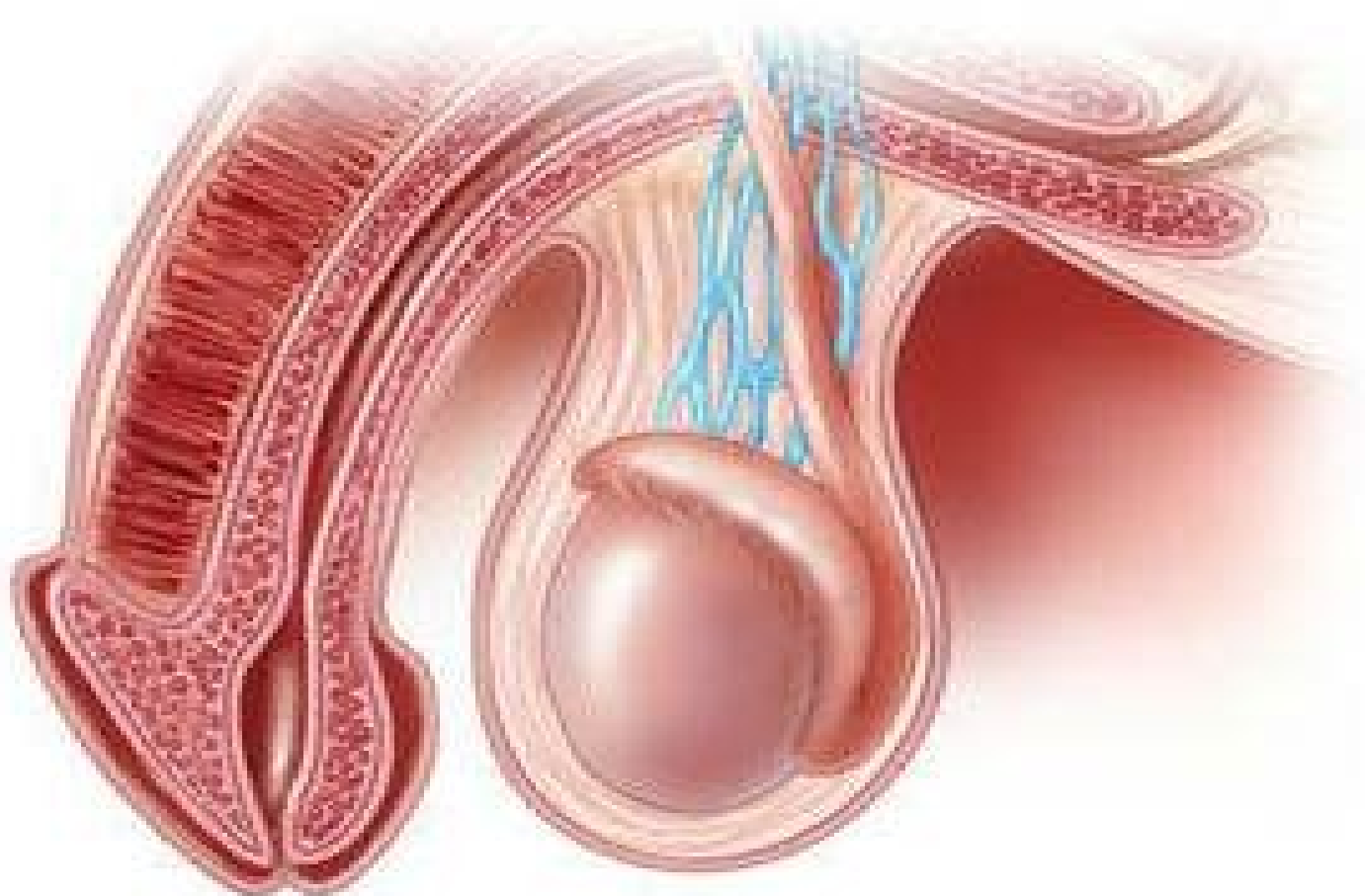
V tomto případě je vhodné navštívit praktického lékaře, který muže vyšetří a odešle k dalšímu vyšetření

Pokud si muži nahmatají bolestivé zduření za bradavkou, většinou se jedná o **gynekomastii** – zduření mléčné žlázy, což je nijak neohrožuje. Je to však nepříjemné a častou příčinou bývá užívání léků – na tlak, zvětšenou prostatu, podpůrné proteinové přípravky v posilovnách apod. I toto je vhodné konzultovat s lékařem a v případě potřeby změnit léčbu.



# Prevenca rakoviny varlat





Rakovina varlat bývá hodně agresivní.

Vytváří metastázy už do čtyřiceti dnů od vzniku!

Proto je důležitý její včasný záchyt – samovyšetřením.

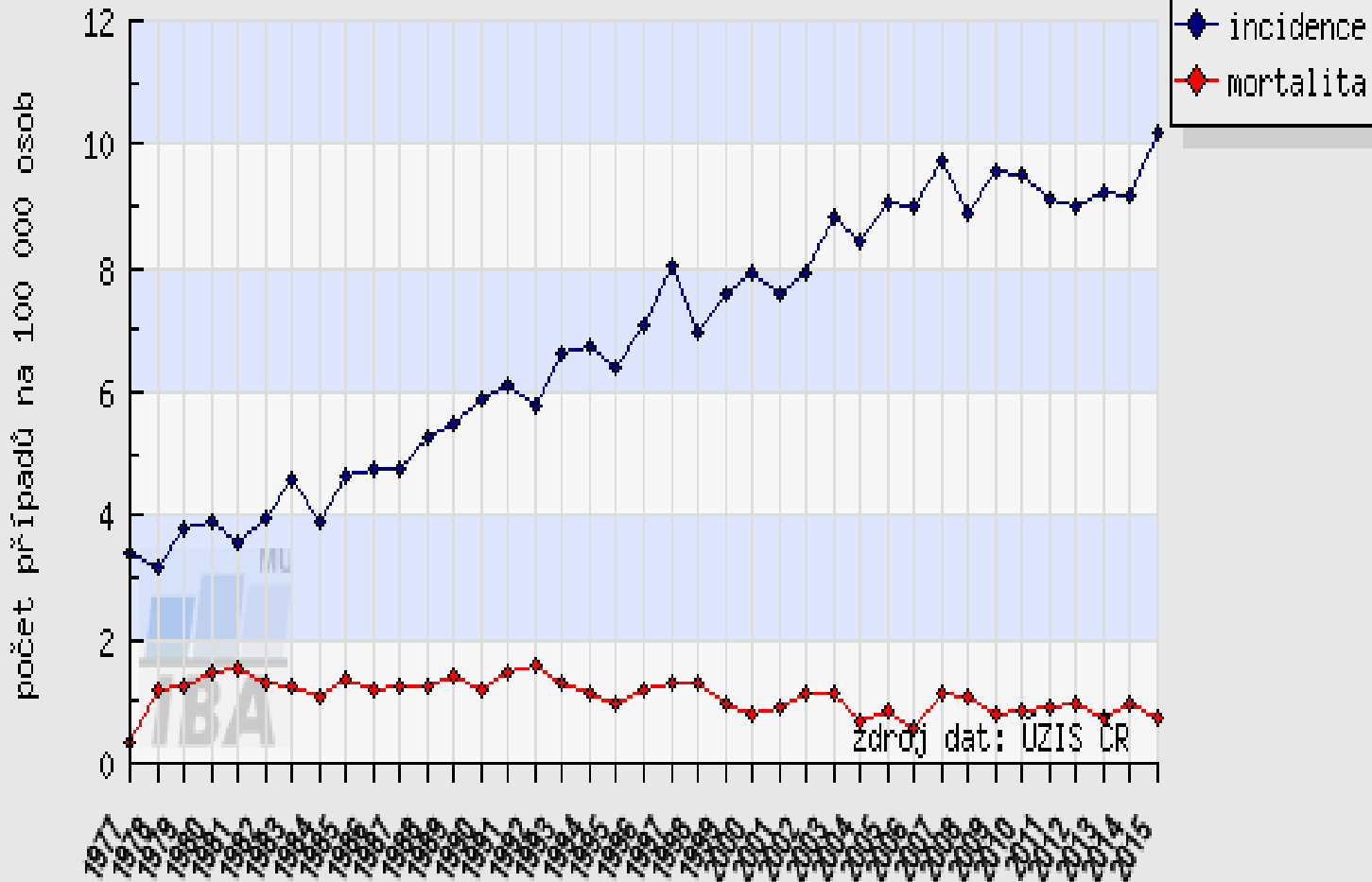
# Příznaky onemocnění

- *Změna velikosti či objemu varlete* – většinou zvětšení, ale výrazné zmenšení je také vždy podezřelé
- *Hmatná bulka, hrbolek*, zatvrdnutí či jakákoli nepravidelnost varlete
- *Bolestivost varlete* – postupně vznikající pocit tíhy, tupá bolest (náhlá ostrá bolest ukazuje spíše na akutní onemocnění varlat)

# Výskyt onemocnění v populaci a mortalita

C62 - ZN varlete, muži

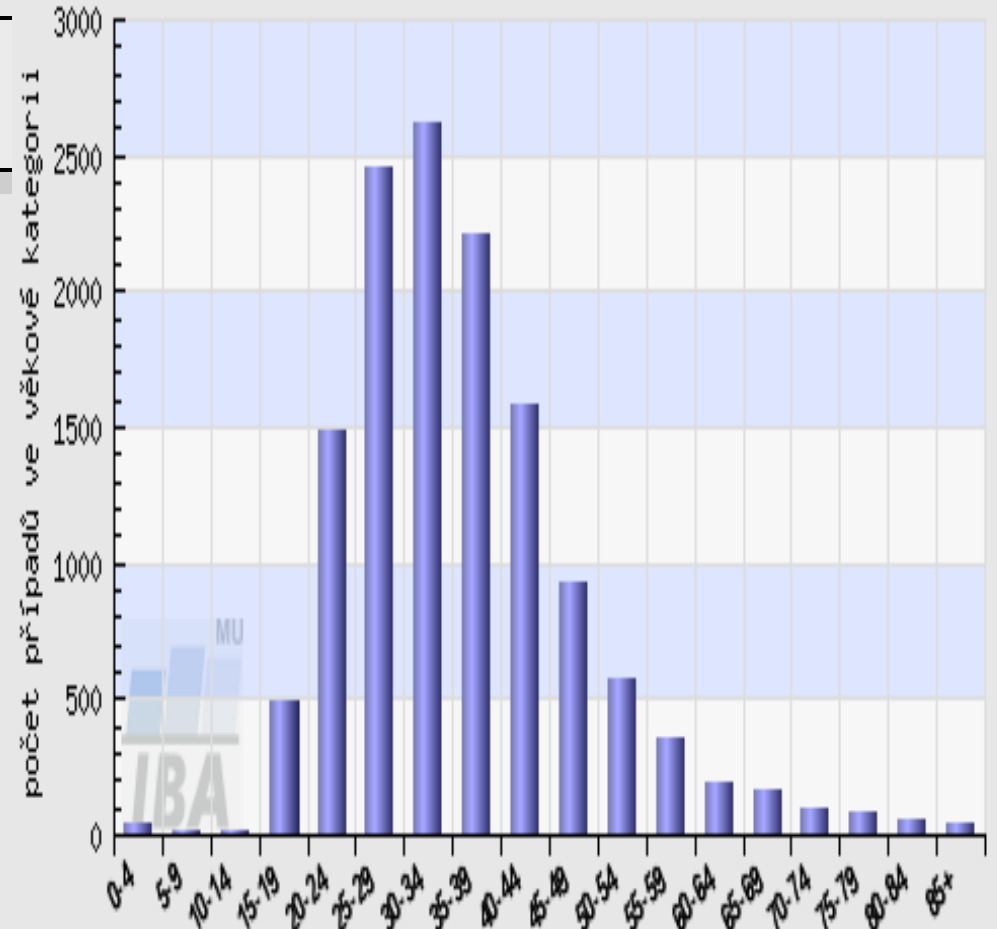
vývoj v čase



analyzovaná data: N(inc)=13402, N(mor)=2131

<http://www.uroweb.cz>

C62 - ZN varlete - incidence, muži



analyzovaná data: N=13402

<http://www.uroweb.cz>

zdroj dat: ÚZIS ČR

# Samovyšetření varlat

## pohledem

při samovyšetření pohledem je třeba zaměřit se na **tvár a velikost šourku** – jestli není jedno varle výrazně oteklé nebo zvětšené oproti normálu  
hodnotí se barva a struktura kůže – začervenání, ztmavnutí, napětí atd.

## pohmatem

vyšetření se provádí na každém varleti zvlášť

vyšetření se provádí oběma rukama

ze zadní strany šourku se za varle podstrčí oba ukazováky a prostředníky, palce vyšetřují varle ze předu

rolováním směrem dolů se vyšetří celé varle

je třeba si všímat nepravidelností, hrbolků, zatvrdnutí atd.

Normální je	<b>Normální není</b>
Jedno varle větší než druhé – pokud jde o stálý neměící se stav	Hmatný útvar, který tam dříve nebyl
Zvýšená citlivost při prudkém dotyku	Bolestivost nebo pocit tíhy či tlaku v šourku
Změna „výšky“ závěsu varlat – většinou souvisí se změnou okolní teploty	Změna barvy kůže šourku – ztmavnutí, zčervenání
	Vtažení kůže, které tam předtím nebylo

# Rady, odpovědi a doporučení

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

