

Povedz aj Ty



#zdravePRSIA

www.NIERAKOVINE.sk

www.ONKOKONTROLA.sk

bezplatná patientska infolinka: 0800 800 183

Povedz aj Ty



Pravidelné **samovyšetovanie prsníkov** a **mamografický skrining - onkokontrola** môže ročne zachrániť na Slovensku až 300 žien! Starajte sa o svoje prsia, podporte pacientky a ich blízkyh.

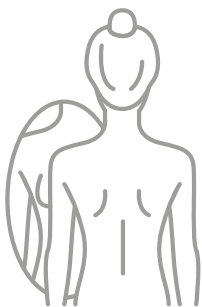
Rakovina prsníka patrí u žien medzi najčastejšie onkologické ochorenie. Na Slovensku predstavuje 18 % zo všetkých karcinómov v ženskej populácii. Vo svete každoročne ochorie až 2 milióny žien.

Venujte svojim prsiam viac pozornosti!

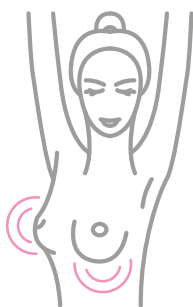
Na Slovensku výskyt rakoviny prsníka stále rastie. Predpokladaný počet žien, ktoré budú v tomto roku diagnostikované, je viac ako 3000, a počet všetkých žien s rakovinou prsníka je viac ako 30 000. Odhaduje sa, že ročne na Slovensku zomrie na rakovinu prsníka okolo 900 žien.

No ak si budú ženy samovyšerovať prsníky a do mamografickho skriningu sa zapojí viac, ako 60% žien, môžeme dosiahnuť zníženie počtu úmrtí až o 30%. Teda 300 žien na Slovensku nemusí zomrieť zbytočne... **Urobte to.**

Zachráňte svoje prsia - zachránite život!



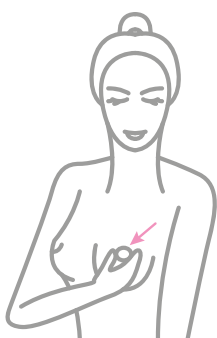
Postavte sa pred zrkadlo a dôkladne si prezrite prsia. Sledujte textúru pokožky, jej farbu, či nie je vráskavá alebo stiahnutá.



Zdvihnite ruky nad hlavu a všimajte si zmeny vo veľkosti alebo tvare prsníkov. Prezrite si bradavky, či sa nevŕhajú do prsníkov.



Bruškami stredných 3 prstov si krúživými pohybmi prehmatajte celý prsník smerom k bradavke.



Jemne zatlačte na bradavku, či z nej niečo nevyteká.



Vyšetríte si prsia aj v ľahu, najprv jemnými krúživými pohybmi, potom silnejším tlakom pre kontrolu hlbších tkanív.



Dôkladne si prehmatajte aj oblasť pod kľúčnou kosťou a pazuchu. Všimajte si akékoľvek zmeny (hrčky, zhrubnutia) oproti minulému vyšetreniu.

Kedy okamžite vyhľadať lekára?

Ak žena pri samovyšetrení zistí zmenu v prsníku, napríklad:

- hmatnú hrčku v prsníku alebo v podpazuší,
- zhrubnutie žľazy alebo kože,
- vtiahnutie kože prsníka alebo bradavky,
- začervenanie kože, ekzém bradavky,
- výtok z bradavky tmavej farby či krvavý výtok z nej,
- zmena tvaru prsníka, zväčšenie pazuchy,
- rozdielny pohyb oboch prsníkov pri pohybe oboma rukami nahor,
- novozistené, neodznievajúce začervenanie či olupovanie sa kože prsníka.

Ako sa zodpovedne starať o svoje prsia?

- Každý mesiac si urobiť samovyšetrenie prsníkov (po 7 až 10 dňoch od začiatku menštruácie).
- Odporúča sa vykonať pri, alebo po sprchovaní / kúpaní/, poležiačky alebo pred zrkadlom.
- Ženám bez príznakov ochorenia prsnej žľazy a bez zvýšeného rizika ochorenia nádoru prsníka je odporúčané absolvovať medzi 45 a 69 rokom mamografiu 1x za 2 roky a medzi 70 a 75 rokom 1x za 3 roky.
- Ženy ktoré nechodia na odporúčané mamografické kontroly zasielajú pozvánky zdravotné poisťovne

Čo je mamografické vyšetrenie (tzv. mamografia)?

Skrínigová mamografia je najspoľahlivejšia metóda k odhaľovaniu nádorov prsníka, s priemerom iba niekoľko milimetrov a to aj v počiatočnom štádiu, keď je žena bez príznakov. Týmto vyšetrením je možné zobrazit' aj veľmi malé ložiská rakoviny prsnej žľazy, ktoré sa nedajú nahmatať. Skryť sa môžu len v prípade, že je prsná žľaza veľmi hustá. Mamografické vyšetrenie je určené ženám vo veku 50 - 69 rokov.

Aké sú rizikové faktory?

- fajčenie
- pitie alkoholu
- spôsob výživy a životospráva
- fyzikálne faktory a životné prostredie (napr. ionizujúce žiarenie, ultrafialové žiarenie, radón, znečistené ovzdušie apod.)
- stres



Hľadajte ambulancie s nálepkou NIE RAKOVINE

Znamená to, že sú súčasťou **MAPY POMOCI**, do ktorej sa pridávajú gynekológovia a pediatri z celého Slovenska.

Pacientky a rodičia detí si vďaka nej na stránke www.nierakovine.sk/mapapomoci

ľahko vyhľadajú vo svojom okolí ambulanciu, kde im pomôžu.



Partneri projektu



SME PACIENTSKA ORGANIZÁCIA

NIE RAKOVINE, o.z.

☎ **bezplatná patientska infolinka:** 0800 800 183

f **facebook:** facebook.com/nierakovine

📷 **instagram:** instagram.com/nie_rakovine

patientska poradňa online:

WWW.NIERAKOVINE.sk

KDE NÁJDETE NAŠU POMOC?

Patientske poradne - bývalí pacienti radia súčasným:

Národný onkologický ústav

Klenová 1, Bratislava

Konzultácie: pondelok, utorok a streda 9.00 - 12.00
hlavná budova, 2. poschodie

Východoslovenský onkologický ústav

Rastislavova 43, Košice

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
Poradenská miestnosť na -1. poschodí

Fakultná nemocnica Nitra - Onkologický pavilón

Špitálska 6, Nitra

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
Poradenská miestnosť na 2. poschodí oproti výtahom

Fakultná nemocnica Trnava - Onkologická klinika

A. Žarnova 11, Trnava

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
ambulancie klinickej onkológie, miestnosť č. 15

Fakultná nemocnica Prešov

Jána Hollého 14, Prešov

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
odd. klinickej onkológie, miestnosť č. 112

ĎAKUJEME, ŽE NÁM POMÁHATE POMÁHAŤ:
NIE RAKOVINE IBAN SK31 1100 0000 0029 4004 8994