

Povedz aj Ty



**Poznaj
svoje
prsia,
zachrániš
život!**

www.nierakovine.sk

bezplatná patientska infolinka: 0800 800 183

Aliancia NIE RAKOVINE, o.z.

bojujeme o životy a za práva
onkologických pacientov

ĎAKUJEME ZA VAŠU PODPORU

Povedz aj Ty



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

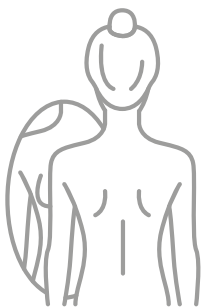
Rakovina prsníka patrí u žien medzi najčastejšie onkologické ochorenie. Na Slovensku predstavuje 18 % zo všetkých karcinómov v ženskej populácii. Vo svete každoročne ochorie až 2 milióny žien.

Venujte svojim prsiam viac pozornosti!

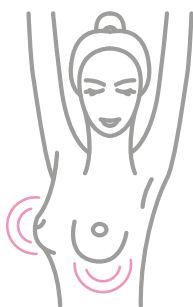
Na Slovensku výskyt rakoviny prsníka stále rastie. Predpokladaný počet žien, ktoré budú v tomto roku diagnostikované, je viac ako 3000, a počet všetkých žien s rakovinou prsníka je viac ako 30 000. Odhaduje sa, že ročne na Slovensku zomrie na rakovinu prsníka okolo 900 žien.

No ak si budú ženy samovyšerovať prsníky a do mamografického 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!



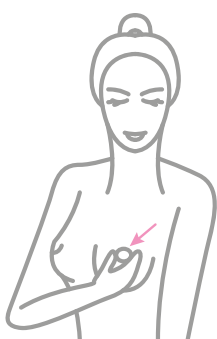
Postavte sa pred zrkadlo a dôkladne si prezrite prsia. Sledujte textúru pokožky, jej farbu, či nie je vráskavá alebo stiahnutá.



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.
- Ženy mladšie ako 40 rokov by mali raz ročne
absolvovať vyšetrenie prsníkov ultrazvukom
(sonografia). Odporúčanie vám vystaví váš
gynekológ.
- Ženy po 40-tom roku života by mali podstúpiť
každé dva roky mamografické vyšetrenie.
- Ženy vo vekovej skupine 50 až 69 rokov budú
dostávať od zdravotných poisťovní pozvánky na
preventívne mamografické vyšetrenie - skríning.
- Mamografický skríning je bezplatný. Využiť by ho
mala každá žena, ktorej sa týka!

Čo je mamografické vyšetrenie (tzv. mamografia)?

Mamografia je metóda, vďaka ktorej možno zachytiť aj včasné štádium rakoviny. Umožňuje odhaliť karcinómy prsníka bez symptómov s priemerom iba 1 milimeter, ktoré sa nedajú nahmatať. Pri mamografii sú zröntgenované oba prsníky. Týmto vyšetrením je možné zobrazit' aj veľmi malé ložiská rakoviny prsnej žľazy. Skryť sa môžu len v prípade, že je prsná žľaza veľmi hustá.

Aké sú rizikové faktory?

- fajčenie
- pitie alkoholu
- spôsob výživy a životospráva
- fyzikálne faktory (ionizujúce žiarenie, Radón, ultrafialové žiarenie a iné)
- životné prostredie
- psychologický stres



Pomôžme s alianciou NIE RAKOVINE poskytovať podporu onkologickým pacientkám zaslaním darcovskej sms na číslo 877 v tvare: DMS(medzera)POMAHAM

Cena darcovskej SMS je 2,00 €.



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÁ
POISŤOVŇA



ružová
stužka n.r.



Europa Donna
Slovenska
Koalícia pre kontrolu
rakoviny prsnika



HappyTravel.sk



Hi-REKLAMA
REKLAMNÁ AGENTÚRA



Aliancia NIE RAKOVINE, o.z.

bezplatná patientska infolinka: 0800 800 183

facebook: facebook.com/nierakovine

patientska poradňa online:

WWW.nierakovine.sk

Pacientska poradňa –

bývalí pacienti radia súčasným:

Národný onkologický ústav

Klenová 1, Bratislava

pondelok, utorok a stredu 9.00 - 12.00 hod.

Východoslovenský onkologický ústav

Rastislavova 23, Košice

streda 9.00 - 12.00 hod.

Pomáhame s láskou