

Povedz aj Ty



#zdravePRSIA

www.**nierakovine**.sk

bezplatná patientska infolinka: 0800 800 183

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 blízkyh.

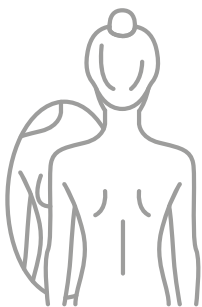
Rakovina prsníka patrí u žien medzi najčastejšie onkologické ochorenie. Na Slovensku predstavuje 18 % zo všetkých karcinómov v ženskej populácii. Vo svete každoročne ochorie až 2 milióny žien.

Venujte svojim prsiam viac pozornosti!

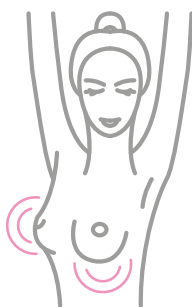
Na Slovensku výskyt rakoviny prsníka stále rastie. Predpokladaný počet žien, ktoré budú v tomto roku diagnostikované, je viac ako 3000, a počet všetkých žien s rakovinou prsníka je viac ako 30 000. Odhaduje sa, že ročne na Slovensku zomrie na rakovinu prsníka okolo 900 žien.

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.**

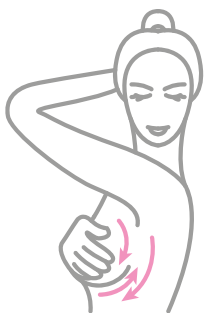
Zachráňte svoje prsia - zachránite život!



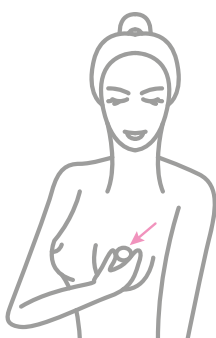
Postavte sa pred zrkadlo a dôkladne si prezrite prsia. Sledujte textúru pokožky, jej farbu, či nie je vráskavá alebo stiahnutá.



Zdvihnite ruky nad hlavu a všímajte 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. Všímajte 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 niekoľko milimetrov, ktoré sa nedajú nahmatať. Pri mamografii sú zroentgenované 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
- 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

Aliancia 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 - V PRÍPRAVE

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**