



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.



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



Prehmatajte oblasť pod kľúčnou kosťou a pazuchou. Všímajte si zmeny (hrčky, zhrubnutia) oproti minulému vyšetreniu.

