

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. Skryt' 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



NOVARTIS



AstraZeneca



CINEMAX

HYUNDAI

HI-REKLAMA
REKLAMNÁ AGENTÚRA

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?

Pacientske 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 výťahom

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

Povedz aj Ty
NIE
RAKOVINE
prsníka



#zdravePRSlA

WWW.NIERAKOVINE.SK

bezplatná patientska infolinka: 0800 800 183

Povedz aj Ty NIE RAKOVINE prsníka

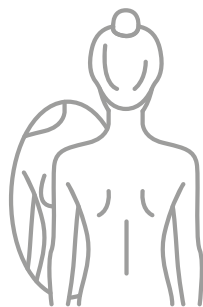
Pravidelné **samovyšetovanie prsníkov** a **mamografický skrining** môže ročne zachrániť na Slovensku až 300 žien! Starajte sa o svoje prsia, podporte pacientky a ich blízkych.

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.

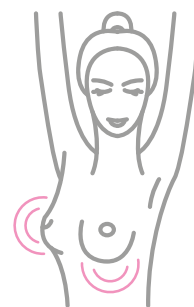
Venujte svojim prsiam viac pozornosti!

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 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!



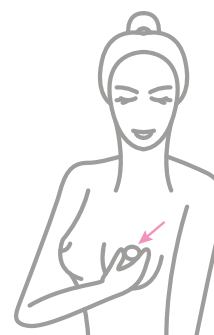
Postavte sa pred zrkadlo a dôkladne si prezrite prsia. Sledujte textúru pokožky, jej farbu, či nie je vráskavá alebo stiahnutá.



Zdvihnite ruky nad hlavu a všímajte si zmeny vo veľkosti alebo tvare prsníkov. Prezrite si bradavky, či sa nevťahujú 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,
- vťahnutie 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 - skrining.
- Mamografický skrining je bezplatný. Využiť by ho mala každá žena, ktorej sa týka!