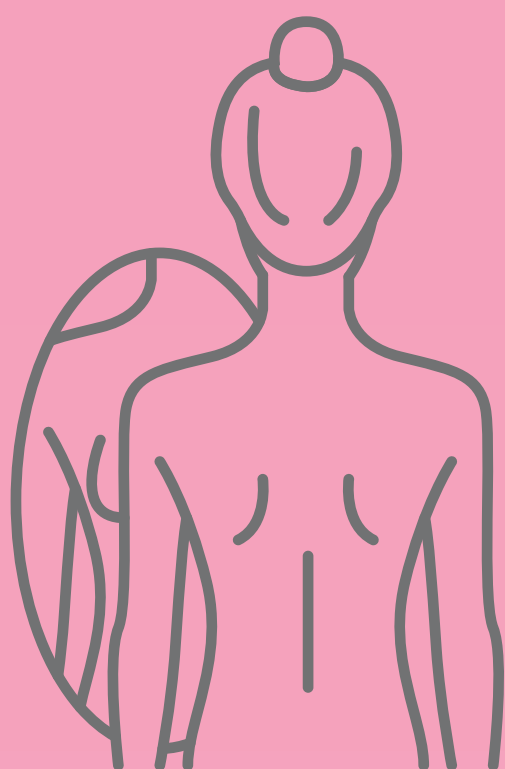
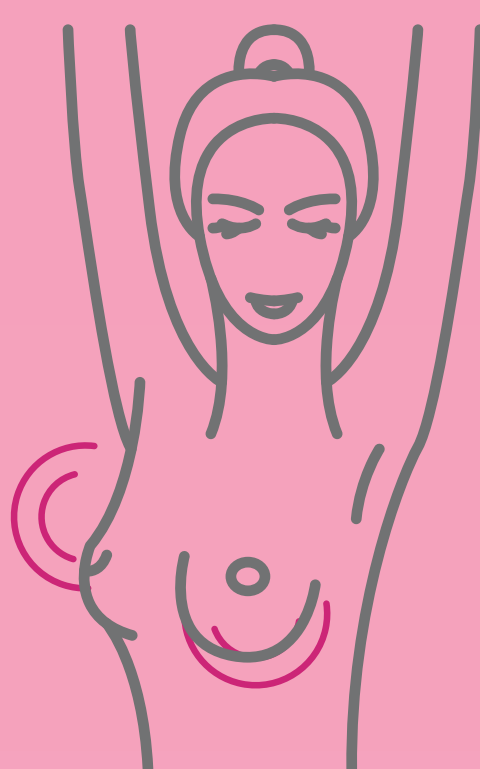


**NÁJDITE SI 5 MINÚT
MESAČNE.**

**SAMOVYŠETRENIE PRSNÍKOV
VÁM MÔŽE ZACHRÁNIŤ ŽIVOT.**



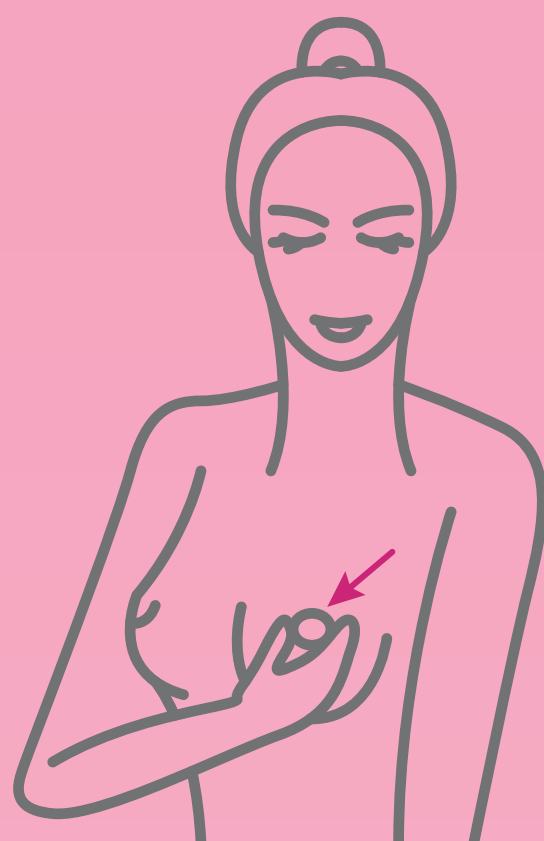
Postavte sa pred zrkadlo
a dôkladne si prezrite prsia.
Sledujte textúru pokožky,
jej farbu, či nie je vráskavá
alebo stiahnutá.



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.



Vyšetrite 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.

