**MUDr. Renáta Kalajová radí, jak si doma správně vyšetřit prsa**

**Vyšetření prsou u žen nemusí probíhat pouze při pravidelných gynekologických prohlídkách. Je dobré, aby se žena uměla vyšetřit i sama doma. MUDr. Renata Kalajová z Perfect Clinic radí, jak nejlépe na to.**

Pravidelné samovyšetření prsou by měla umět zvládat každá žena nejlépe od dvaceti let svého věku. Ideální doba je ihned po menstruaci, to jsou prsa nejlépe prohmatná a nejméně bolestivá. Pokud je žena již po přechodu, měla by si určit jeden den v měsíci, např. každého prvního v měsíci, a v tuto dobu vždy samovyšetření provádět.

Nejprve se zkontrolujeme pouhým pohledem v zrcadle. Ruce dáme v bok a sledujeme kůži prsu, jestli se neobjevuje nějaké vyklenutí nebo vklesnutí kůže. Zaměřujeme se také na bradavky, zda nedošlo k jejich vtáhnutí či šupinatění.

Při samotném fyzickém, pohmatovém vyšetření je nejlepší volit polohu v leže. Prsa prohmatáváme vždy protilehlou rukou. Krouživým pohybem (používáme bříška tři prstů) začínáme od horního zevního kvadrantu prsa. V těchto místech je nejvíce mléčné žlázy, takže můžeme cítit případné nerovnosti či uzlíky. Pokud jsou tyto nerovnosti každý měsíc stejné a na omak měkké, nemusíme se strachovat. Samozřejmě je ale důležité vše zkonzultovat se svým lékařem.

Poté postupujeme krouživým pohybem do dolního zevního, vnitřního dolního a horního vnitřního kvadrantu prsa.

Nezapomeneme si vyšetřit i bradavky - i kolem nich či pod nimi může být bulka. Bradavky bychom měli zmáčknout, zda z nich nevytéká krev nebo zelená tekutina.

Kromě prsou si nezapomínejme vyšetřit i tzv. spádové uzliny. V sedě si dáme jednu ruku v bok a druhou si prohmatáme oblast nad a pod klíční kostí, v podpaží a hledáme tvrdou uzlinu.

Cílem samovyšetření prsů je hledání – vyloučení tvrdé bulky, jak v prsech, tak v podpaží a kolem klíčních kostí. Hledáme vždy něco nového, nějakou změnu proti minulému vyšetření.

Vždy při nejistém nálezu je důležité poradit se se svým lékařem.

Více o samovyšetření prsa a video ukázka zde:

<https://www.perfectclinic.cz/videa/samovysetreni-prsou/>