

SAMOVYŠETŘENÍ PRSOU

První krok k včasnému
záchytu rakoviny

Znát své tělo vám může zachránit život.
Jen pár minut měsíčně dokáže
změnit všechno.



Jak si můžete sama vyšetřit prsa?

Kontrolujte je jednou za měsíc. Jak na to? **Postupujte krok za krokem:**



1. Kontrolujte je jednou měsíčně

TIP: Ideální je 5. až 10. den po menstruaci. Doporučujeme si dát upozornění do kalendáře.



2. Podívejte se na ně v zrcadle

Vypadají stejně jako dříve?
TIP: Zvedněte ruce nahoru a zkontrolujte je ještě jednou.



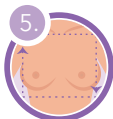
3. Sledujte změny

Výtok z bradavky, změnu kůže prsu, změnu tvaru bradavky, změnu velikosti a tvaru prsu.



4. Prohmatejte je

Krouživými pohyby břichy tří prstů – nejprve jemně po povrchu, poté hlouběji.



5. Zkontrolujte je celá

Prohmatejte je od klíční kosti, přes podpaží až po prsa. Hledejte nerovnosti na povrchu i uvnitř.



6. Použijte opačnou ruku

Levou kontrolujte pravé prsa, pravou levé.
TIP: U větších prsou začněte vsedě nebo vestoje, poté zopakujte vleže.



7. Závěrečná kontrola

Jemně je promasírujte dlaněmi, abyste měla jistotu, že jste nic nepřehlédla.



8. Nic jste nenašla?

Výborně! Zkontrolujte je znovu za měsíc.



9. Objevila jste něco?

Zachovejte klid a objednejte se k svému lékaři na kontrolu.



Nezapomeňte spojit příjemné s užitečným!

Věděla jste, že až třetinu případů rakoviny odhalí ti, kteří vaše tvary znají nejlépe?

Svěřte své zdraví do naší péče. Ženské zdraví řešíme komplexně. Na klinice ISCARE můžete navštívit gynekologa, sexuologa i řešit plodnost. **Prevence zachraňuje životy.**

Klinika ISCARE

Najdete u nás příjemné moderní prostředí, nejnovější lékařské vybavení, individuální přístup a kvalifikovaný personál.

Poskytujeme zdravotní péči v těchto oborech:

- Alergologie a klinická imunologie
- Andrologie
- Centrum preventivní onkologie
- Gastroenterologie
- Gynekologie
- Jednodenní chirurgie
- Ortopedie
- Plastická chirurgie
- Proktologie
- Reprodukční medicína
- Revmatologie
- Urologie
- Sexuologie
- Žilní chirurgie

Další služby:

- Lékárna
- Magnetická rezonance a rentgen
- Diagnostická laboratoř
- Rehabilitace a fyzioterapie

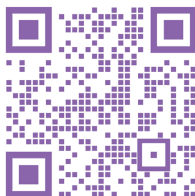
Spolupracujeme se zdravotními pojišťovnami.



Objednejte se

Online přes webový formulář
nebo prostřednictvím
naší recepce

✉ recepce@iscare.cz
☎ +420 234 770 100



Klinika ISCARE, Českomoravská 2510/19, 190 00 Praha 9