

Ruce
na prsa
patří
každý
měsíc



**NEZAPOMEŇTE
NA SEBE**



Každý měsíc provádějte samovyšetření prsou

Preventivní mamografické vyšetření od 45 let je **hrazené zdravotní pojišťovnou** ve dvouletých intervalech*



Před zrcadlem zkontrolujte, zda vaše prsa **vypadají stejně jako minule**. Zvedněte ruce nad hlavu.



Nemají **prsa jiný tvar, velikost, jinou barvu** kůže nebo jinou **strukturu**?



Konečky prstů prsa **prohmatejte**. Nezapomeňte i na podpaždí a prostor kolem klíční kosti.



Krouživými pohyby vyšetřujte pravou rukou levý prs a naopak. Vsedě nebo vstoje a na boku vleže.



Nemá **bradavka jiný tvar**, není **vtáhnuta** do prsu, nedochází k **výtoku** z bradavky?



Opakujte každý měsíc.

Pokud jste v prsu zjistili něco neobvyklého, nepanikařte. Navštivte ale co nejdříve svého gynekologa nebo praktického lékaře.


*Pro ženy od 45 let (v případě OZP pojišťovny od 40 let)

Kontakty:

Mammacentrum Budějovická

Poliklinika Budějovická


 Antala Staška 80, Praha 4

 **242 242 000**

Mammacentrum Vysočany


Poliklinika Vysočany

 Sokolovská 304, Praha 9

 **242 242 222**


Mammacentrum Zahradní Město

 Chmelová 6a, Praha 10

 **272 653 884**


Mammacentrum Benešov

 Karla Nového 2409, Benešov

 **317 724 333**

Centrum jednodenní chirurgie a gynekologie

 Sokolovská 304, Praha 9

 **222 504 244**

Menstruační kalendář

Nezapomeňte na termín, kdy se máte objednat na mamu vyšetření.

den

měsíc

rok



Silné



Střední



Slabé



Výtok

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.
Leden																															
Únor																															
Březen																															
Duben																															
Květen																															
Červen																															
Červenec																															
Srpen																															
Září																															
Říjen																															
Listopad																															
Prosinec																															