

# Milka PRIPOMIENKA

Aby si nezabudla na pravidelné samovyšetrenie, daj si tento kalendár na viditeľné miesto a **každý mesiac 4 dni po menštruácii** si zaznač, že si sa o seba postarala.

<input type="checkbox"/> JAN	<input type="checkbox"/> JÚL
<input type="checkbox"/> FEB	<input type="checkbox"/> AUG
<input type="checkbox"/> MAR	<input type="checkbox"/> SEP
<input type="checkbox"/> APR	<input type="checkbox"/> OKT
<input type="checkbox"/> MÁJ	<input type="checkbox"/> NOV
<input type="checkbox"/> JÚN	<input type="checkbox"/> DEC

Samovyšetrenie nenahrádza odborné vyšetrenie.  
V prípade pochybností sa porad' s odborníkom.



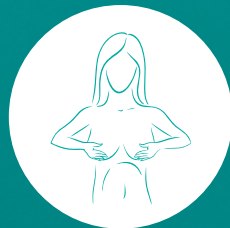
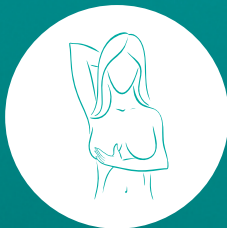
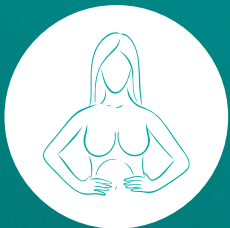
Máš to  
vo svojich  
rukách

Buď k sebe *Milka* a urob si  
samovyšetrenie prsníkov.

**Ako na to? Bez obáv,  
zvládneš to vlastnoručne.**

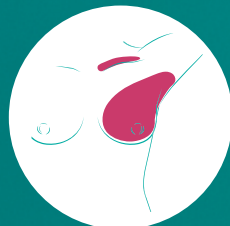
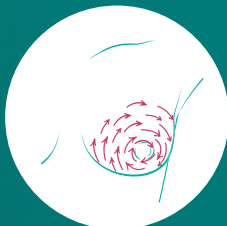
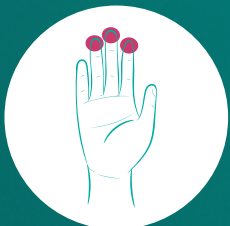
## Pred zrkadlom

Postav sa, jednu ruku si daj vbok alebo za hlavu. Striedať to môžeš s polohou v predklone alebo s rukami pozdĺž tela. Sleduj tvar prsníkov, ich symetriu, farbu a povrch.



## Pohmatom v stoji aj poležiačky

Bruškami **3 prstov** jemne krúž v smere hodinových ručičiek od vonkajšej časti prsníka smerom k bradavke. Nezabudni aj na **podpazušie** a oblasť **nad kľúčnou kosťou**. Jemne stlač bradavku, všimaj si prípadný výtok.



## V sprche

Môžeš sa vyšetriť aj v sprche. Na klzkej koži sa nerovnosti hľadajú ľahšie. Postup je rovnaký.



**Bruškami prstov zachytíš  
aj to, čo očiam uniká.**

**Zbystri, ak si všimneš  
tieto signály:**



**Hrčka alebo stvrdnutie** v prsníku či v podpazuší.



**Vtiahnutá koža alebo bradavka, výtok** z bradavky, prípadne ekzém.



**Zmena veľkosti, asymetria** alebo sfarbenie prsníka.

**Bolesť prsníka, viditeľne rozšírené žilky** či zápalové zmeny.

**Zväčšené lymfatické uzliny** v podpazuší alebo nad kľúčnou kosťou.