

# SAMOVYŠETŘENÍ PRSOU

## **SAMOvyŠETŘENÍ – A PROČ?**

Samovyšetření prsou je drobný, ale důležitý návyk, který nám pomáhá ujistit se, že jsme po zdravotní stránce v pořádku, a přináší pocit pohody a vnitřního klidu. Zároveň může pomoci včas odhalit případné změny a začít řešit počínající nezhoubný či zhoubný nádor dříve, než bude potřeba náročná léčba. Jeho účinnost se ještě zvyšuje v kombinaci s pravidelnými preventivními prohlídkami a zobrazovacími metodami, včetně screeningové mamografie.

## **ZVLÁDNU TO?**

Správné samovyšetření vyžaduje určitý cvik, není však obtížné se ho naučit. Požádejte svého gynekologa nebo praktického lékaře, aby Vám postup vyšetření ukázal. Užitečný návod nabízí i tato brožura. Důležité je najít si klidné místo a čas, kdy nebudete několik minut rušena. Potřebujete jen zrcadlo a lůžko. Samovyšetření je nejpohodlnější po sprchování nebo koupeli.

## **KDY A JAK ČASTO?**

Samovyšetření prsou by se mělo provádět jednou měsíčně počínaje 20. rokem věku a pokračovat každý měsíc po celý život ženy.

## **Menstruující ženy**

Hormonální změny způsobené menstruačním cyklem mohou vést k tomu, že prsa budou více hrudkovitá, oteklá a citlivá, proto mají menstruující ženy provádět samovyšetření prsou za 3–5 dní po skončení menstruace, kdy tyto změny obvykle již vymizí.

## **Nemenstruující ženy**

Ženy, které nemenstruují, si vyberou den, který si snadno zapamatují, např. první den v měsíci. Je-li zástava menstruace způsobená užíváním perorální antikoncepce, pak je vhodný první den, kdy začnete užívat nové balení pilulek.

## POZNÁM PROBLÉM?

Pokud začínáte se samovyšetřením a probíhají u Vás periody, provádějte ho denně nebo jednou za dva dny po celý první měsíc. Díky tomu poznáte svá prsa, včetně změn, kterými prochází v různé době Vašeho menstruačního cyklu. Lze si i založit deník, do kterého si budete zapisovat nálezy ze samovyšetření prsu nebo zakreslovat místa, kde cítíte bulky nebo nepravidelnosti. Deník Vám může pomoci zapamatovat si, co je pro Vaše prsa normální.

## CO KDYŽ NAJDU NĚCO NEOBVYKLÉHO?

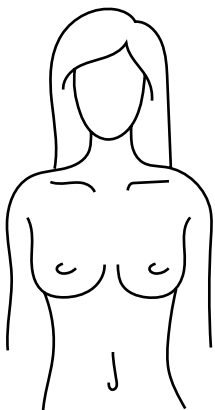
Pokud máte pocit, že máte v prsu bulku nebo změny, které Vás znepokojují, nepanikařte. Naprostá většina z nich není nádor (rakovina). Existuje řada jiných příčin jejich vzniku, např. hormonální změny, cysty, záněty a jiná nezhoubná onemocnění prsu.

Níže jsou uvedené nálezy, kdy je vhodné se objednat k Vašemu praktickému lékaři nebo gynekologovi, který určí další postup – například jestli máte jít na ultrazvuk, mamograf nebo jiné vyšetření. To platí zejména pro změny, které trvají déle než jeden celý menstruační cyklus nebo se zdají být větší či nějakým způsobem nápadnější. Pokud menstrujete, možná budete chtít počkat, až skončí menstruace, abyste zjistila, zda bulka nebo jiná změna v prsu sama nezmizí.

### Nálezy k došetření:

- Bulka, uzel nebo zduření v prsu, podpaží nebo nad klíční kostí. Podezřelejší jsou bulky, které nebolí, jsou tvrdé, mají nepravidelné okraje a nemění velikost v souvislosti s menstruačním cyklem.
- Zarudnutí, ztlustění/otok kůže, které může vzhledem připomínat pomerančovou kůru, nápadná plnost prsu, která se liší od okolí, jamky, vybouleniny nebo vřídky na kůži.
- Nové změny bradavky a jejího okolí (např. vpáčení bradavky, její mokvání, zrudnutí nebo krvavý výtok).

## NÁVOD NA SAMOVYŠETŘENÍ

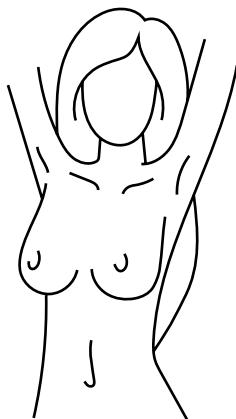


①

Svlékněte se do půl těla a sedněte si nebo stoupte před zrcadlo. Paže nechte volně podél těla. Pátrejte po změnách ve velikosti či tvaru prsů, vtažených místech či vyklenutí, důležité jsou i barevné změny a zvýšená žilní kresba.

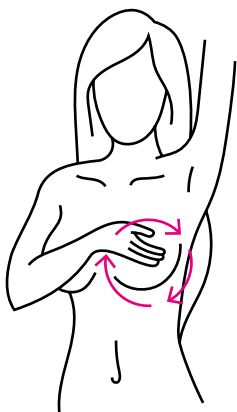
②

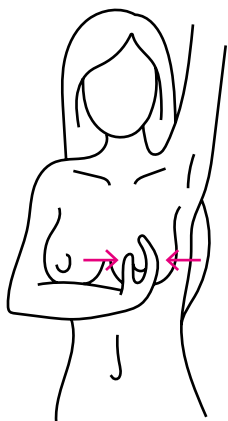
Dejte ruce nad hlavu a prohlížejte si prsa z různých úhlů. Sledujte, zda nenastaly změny od posledního vyšetření a neobjevuje-li se výtok, krvácení či vpáčení bradavky.



③

Pravou rukou si vyšetřete levý prs. Představte si, jako by bylo ňadro rozděleno na čtyři části. Vyšetření začněte v horní vnitřní části. Prsty pravé ruky položte naplocho na kůži levého prsu a krouživými pohyby s mírným tlakem prohmatejte.



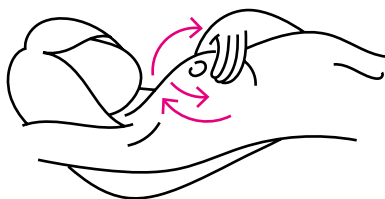


④

Pečlivě vyšetřete dvorec i bradavku. Po stisknutí dvorce pozorujte, neobjeví-li se výtok či krvácení z bradavky. Stejným způsobem vyšetřete dolní vnitřní část prsu. Potom věnujte pozornost vnějším částem prsu.

⑤

Na závěr vyšetření levého prsu zvedněte levou ruku tak, aby se uvolnilo podpaží. To pak celé prohmávejte. Obdobným způsobem vyšetřete levou rukou prs pravý a samozřejmě i pravou podpažní jamku.



⑥

Následuje vyšetření vleže. Levé rameno si podložte složeným ručníkem a levou ruku si dejte pod hlavu. Pravou rukou začněte vyšetřovat levý prs obdobně jako vestoje. Stejně postupujte u pravého ňadra.

## DALŠÍ VYŠETŘENÍ

Samovyšetření prsou může pomoci objevit včas podezřelé nálezy k dalšímu došetření zobrazovacími metodami nebo biopsií. Těchto vyšetření se není třeba bát. V naprosté většině případů totiž dopadnou dobře.

### Sonografie

Využívá zvukové vlny, je proto bez bolesti a bez rizika. Umí zejména rozlišit různé bulky a zduření. Upřednostňuje se u mladších žen a obecně u žen s prsy bohatými na žlázu a vazivo. Trvá několik minut a provádí se vleže.

### Mamografie

Nenahraditelná metoda schopná odhalit již několikamilimetrová ložiska v prsu, která ještě nelze nahmatat při samovyšetření. I proto se používá v programech časného zachytu rakoviny prsu (tzv. screeningu). Je vhodná zejména pro ženy nad 40–45 let, kdy se prsní žláza začíná měnit a obalovat tukovou vrstvou. Vyšetření probíhá vestoje, každý prs je několik sekund stlačen dvěma průhlednými plastovými deskami, což může být nepříjemné, pro někoho i mírně bolestivé. Průměrná dávka záření z běžného mamografického vyšetření (2 snímky každého prsu) je velmi nízká, činí cca 0,4 mSv. Pro Vaši představu, obyvatelé České republiky obdrží z přírodních zdrojů (radioaktivita z podloží, radonu, kosmického záření a potravin) ročně dávku 8× vyšší (cca 3,2 mSv).

### Mamografie u žen s prsními implantáty

Prsní implantáty nejsou pro mamografii překážkou, je však důležité o nich informovat personál provádějící vyšetření, aby správně nastavil přístroj. Jsou-li implantáty v pořádku, běžný tlak přístroje je nepoškodí. Máte-li však s jedním či oběma implantáty nějaký problém, upozorněte na to před vyšetřením.

## Magnetická rezonance

Používá se zejména v případech, kdy přetrvávají nejasnosti z předchozích vyšetření, což se nestává často. Své místo má i v prevenci u osob s vrozeným vysokým rizikem vzniku karcinomu prsu. Je velmi přesná, bohužel je technicky i časově náročnější. Trvá 30–45 minut a často vyžaduje podání speciální kontrastní látky.

## Biopsie prsu

Biopsie je odběr vzorku tkáně prsu k mikroskopickému vyšetření, které potvrdí, nebo vyvrátí, zda se jedná o zhoubný nález. Provádí se po desinfekci a lokálním umrtvení kůže prsu, nejčastěji pod kontrolou ultrazvukem nebo mamografem, a to speciální „tru-cut“ jehlou.

## Genetické poradenství

Vznik naprosté většiny nádorů prsu souvisí se stárnutím, následuje nezdravý životní styl (kouření, zvýšený příjem alkoholu, obezita a nedostatek pohybu) a nadměrné působení hormonů (např. dlouho trvající hormonální substituční léčba v menopauze).

Pouze 5–10 % nádorů prsu vzniká na základě dědičnosti. Výskyt nádoru prsu v rodině proto nemusí znamenat dědičné riziko. Podobně ani zjištění nádoru prsu u matky nemusí vždy znamenat vysoké riziko, že se nádor prsu objeví i u dcery.

Pokud existuje podezření na dědičnou vlohu k nádorům prsu v rodině (např. nádor prsu diagnostikovaný u příbuzné před 50. rokem věku, více nádorů prsu z jedné strany rodiny, nádory vaječníků v rodině nebo prsu u mužského příbuzného), je potřeba provést genetické poradenství na pracovišti lékařské genetiky.

Poradenství spočívá v rozhovoru o výskytu nádorů v rodině a v sestavení rodokmenu. Na jeho základě lékařský genetik určí, zda u dané osoby je nutné provést odběr krve na genetické

testování. Výsledkem genetického poradenství je i doporučení pro prevenci. Ke genetickému poradenství je potřeba žádanka od praktického lékaře nebo gynekologa.

Podrobnější informace lze najít na stránce České onkologické společnosti ČLS JEP ([www.linkos.cz/onkologicka-prevence/geneticka-rizika-vznikunadoru](http://www.linkos.cz/onkologicka-prevence/geneticka-rizika-vznikunadoru)) nebo na stránce Společnosti lékařské genetiky ([www.slg.cz](http://www.slg.cz)).



Česká onkologická  
společnost ČLS JEP



Společnost  
lékařské genetiky

## CO HRADÍ POJIŠŤOVNA

- **Ultrazvukové nebo mamografické vyšetření**, které Vám předepsal praktický lékař nebo gynekolog za účelem objasnění podezřelého nálezu v prsu při samovyšetření (např. bulky v prsu).
- **Mamografické vyšetření** je ženám nad 45 let hrazeno v rámci preventivního screeningového programu, a to 1x za dva roky. Žadanku Vám vystaví praktický lékař nebo gynekolog. Výsledek mamografie je třeba předat lékaři, který vystavil žádanku.
- **Genetické poradenství**, na které Vám vydal žádanku praktický lékař, gynekolog nebo jiný specialista.
- **Vyšetření zobrazovacími metodami**, preventivní chirurgické operace a sledování u osob s geneticky potvrzeným vysokým rizikem vzniku malignit.

Pokud nemáte predispozice, zjevné potíže nebo příznaky svědčící pro nádorové onemocnění, můžete se na vyšetření z preventivních důvodů objednat jako samoplátce. Informujte se, prosím, u Vaší pojišťovny, zda na ultrazvukové vyšetření prsu přispívá.

## ONEMOCNĚNÍ V ČÍSLECH

Rakovina prsu nebo také zhoubné onemocnění prsní žlázy je nejčastější onkologické onemocnění žen v ČR. Každý rok je nemoc diagnostikována u více než 7 000 žen, zpravidla ve věku 60–75 let. Bohužel se rakovina prsu nevyhýbá ani mladším ročníkům. Ohroženi jsou také muži, i když v mnohem menší míře.

## PREVENCE JE ZÁKLAD

- 1× měsíčně samovyšetření prsu
- 1× ročně preventivní prohlídka u gynekologa
- 1× za dva roky preventivní prohlídka u praktického lékaře
- 1× za dva roky screeningová mamografie (ženy nad 45 let)
- nekouřit a nepít alkoholické nápoje, jíst zdravě, nebýt obézní, mít dostatek pohybu



[www.vzp.cz](http://www.vzp.cz)



Informační a edukační centrum MOÚ  
ve spolupráci s Všeobecnou zdravotní  
pojišťovnou ČR.

Autor: prof. MUDr. Marek Svoboda,  
Ph.D., VZP ČR  
OS5/2026/1

Masarykův onkologický ústav  
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

 [www.mou.cz](http://www.mou.cz)  
 543 131 111

Tyto materiály jsou určeny výhradně pro potřebu MOÚ v Brně a jsou chráněny zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon). Rozmnožování, rozšiřování či jiné užívání těchto materiálů bez písemného souhlasu Masarykova onkologického ústavu je nepřipustné. © 2026