



I AM A BREASTMAN

... a mé ruce jsou prevence



**Centrum
pro nemoci prsu**

**MAMMA CENTRUM
ZELENÝ PRUH**

Tento leták je určen pro muže, kteří plně pochopili přísloví „Spojit příjemné s užitečným“ a na obou frontách se jim ho daří realizovat.

Kdy začít s preventivním vyšetřením prsů partnerky?

Nejlépe od hranice dospělosti ženy, tedy řádově od 18. roku. Důležitá je ale pravidelnost. Podle všeobecného mínění jsou prý starší muži ve svém konání zodpovědnější. Ale od mládí přece, pánové, zodpovídáte za své zdraví, studium, práci, sport – podílejte se tedy i na preventivním vyšetření partnerky a na spoluodpovědnosti za její zdraví.

- Většina z vás se už s touto problematikou seznámila, nebo o ní alespoň četla.
- Naučte se využívat citu ve svých rukou k vyšetření prsů partnerky.
- Ženy rády zapojují své muže do této činnosti.
- Ale jen část žen cítí zodpovědnost ke svému tělu – i tento fakt se postupně mění k lepšímu.
- Hovořte se svojí partnerkou o prevenci a o tom, jak vám záleží na jejím zdraví.
- Naopak zapojte i vy partnerku do vyšetření vašich intimních partií a také nemusíte čekat na listopad /akce Movember/.

Jak často a kdy vyšetřovat? Co myslíte?

Vytvořte si s partnerkou příjemný rituál, ideálně tak jednou za měsíc - krátce po menstruaci, kdy její prsa nejsou tak citlivá a napjatá. A jak na to? Například při společné koupeli. Nebojte se

doteků. Dále pokračujte ve vyšetření, když si partnerka lehne na záda a prsa změni tvar. Zpřijemněte tyto intimní chvíle tím, že pokožku ošetříte krémem nebo tělovým mlékem. Používejte bříška tří prostředních prstů a střídejte postupně lehký, střední a silnější tlak. Lehce stiskněte i bradavky. Naučte své prsty a dlaně vnímat strukturu prsů, abyste uměl odlišit i případné změny.

Jste si jist, že znáte tvar prsů své partnerky? Víte, k jakým změnám ve tvaru nebo struktuře prsu může dojít a čeho si máte všimnout?

Především dávejte pozor na:

- Bulku, vyklenuté místo nebo zesílenou kůži připomínající pomerančovou kůru.
- Vtažené místo nebo vpáčenou bradavku.
- Ekzém prsu nebo bradavky, zvláště když delší dobu svědí.
- Krvácení nebo výtok tekutiny z bradavky.
- Barevné změny nebo zarudnutí kůže na prsu.
- Důlkovatění, zduření, šupinatění, sraštění prsu nebo bradavky.
- Zvýšenou teplotu a bolestivost prsu.

Máte dojem, že jste narazil na nějakou neobvyklou změnu?

- Jemně upozorněte partnerku a pomozte jí se samovyšetřením.
- Změna ještě neznamená nemoc, proto zachovejte klid a uklidněte i svou partnerku. Pomůže, když ji ujistíte o své podpoře. Zdůrazněte ale, jak vám záleží na odborném vyšetření – to nezlehčujte, nepodceňujte a rozhodně **NEODKLÁDEJTE!**

- Pro informaci, kam a na koho se obrátit, můžete také kontaktovat **Mamma HELP centra**, jejich seznam a telefony najdete na stránkách www.mammahelp.cz.
- Seběmenších pochybností však partnerku zbaví až odborný lékař, který posoudí nález z mamografu nebo ultrazvuku.

Primární prevence je pro vás oba stejně potřebná a ve svých důsledcích stejně důležitá. A ruku na srdce - ani ne moc nepříjemná, že?

Co doporučit?

Pohyb – jakoukoli akci: sportujte, milujte se, tančete kdekoli a kdykoli – zapomeňte na oblíbenou sedací triádu: kancelář, auto, obývací, i na tu zdravotní: nevzhledné špeky, vysoký tlak a usoužené srdce, plíce, klouby.

Zdravou stravu: vařit můžete podle pana Pohlreicha, Jamieho Olivera, nebo prostě podle sebe – trochu o tom přemýšlejte a s citem a fantazií tvořte... Není nic příjemnějšího, než dostat od partnera po hektickém dni na stůl s láskou udělanou večeři.

Nestresovat se: lehce se to povídá, hůř vykonává, ale klídek. Stojí to za to. Bazinga - řečeno jazykem Teorie velkého třesku. První vážnější zdravotní atak vás stejně zabrzdí a na druhý už si dáte sakra pozor.

PREVENCE + VČASNÁ DIAGNÓZA = ŽIVOT



Mamma HELP, z.s.

sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu

www.mammahelp.cz

Foto: Kristina Odermatt ©

Mamma HELP 2015 ©

Tisk za přispění Mammacentra Zelený pruh a Centra pro nemoci prsu.

www.mammacentrum.cz | www.pcls.cz