

## Seminář pro edukátorky samovyšetření

Aliance žen s rakovinou prsu pořádala 17. dubna 2012 ve svém sídle seminář na téma „Samovyšetřování pro edukátorky“, kterého jsme se zúčastnily čtyři ALENky (Daniela, Jitka, Nad'a a Olga R.). Přednášející byla MUDr. Miroslava Skovajsová.

Paní dr. Skovajsová úvodem vysvětlila význam samovyšetřování jako významnou část prevence nádorového onemocnění prsu. V první části přednášky nás seznámila s činností národního onkologického registru, který obsahuje data od r. 1977. Zde můžeme zjistit vztah organizovaného mamografického screeningu s úmrtností, což je zřejmé z grafického znázornění vývoje počtu úmrtí na 100 tisíc žen a vývoje pokrytí screeninem v %. Od r. 2008 je screeninem pokryta cca 1/2 populace žen ve věku 45 - 69 let. Současně se paní dr. zmínila o potížích se zaváděním organizovaného mamografického screeningu. Postupně se to zlepšuje, ovšem ještě stále nedosahujeme ideální úrovně.

V druhé části přednášky přistoupila MUDr. Skovajsová k praktickému samovyšetřování. Důležitá je důslednost vyšetření pohmatem a pravidelnost (nejlépe 5. den menstruačního cyklu - pravidelně stejně každý měsíc). Jde o vyšetření třemi prsty na plocho, které je aplikováno na každou část prsu - žádné místo nevynechat! 1. krok - ve stoje před zrcadlem - zrakem, 2. krok - vleže na zádech - palpate = hmat, press = využití tlaku, pattern = vyšetření krok za krokem. Tato část přednášky byla velmi poučná, zkoušely jsme to v praxi a určitě jsme se zase více naučily jak provádět samovyšetřování a jak edukovat zdravé ženy. Nakonec se paní dr. dostala k problému, co udělám, když něco objevím. Zjednodušeně podáno: nepropadnout panice, vyšetřit druhé prso, zjistit rozdíly, počkat cca měsíc a vyšetření důledně znovu opakovat. V pozitivním případě se obrátit na gynekologa nebo přímo na akreditované screeningové centrum ([www.mamo.cz](http://www.mamo.cz)). Každou část uvedené činnosti zdůvodnila a vysvětlila tím dokonalou prevencí = mamografické vyšetření + samovyšetření. Rozdala nám také letáčky "Zdravá obava bez panické hrůzy".

Na závěr lze konstatovat, že seminář nám přinesl hodně nového o prevenci nádorového onemocnění prsu a dost poznatků pro edukátorky zdravé veřejnosti, které využijeme při naší přednáškové činnosti.

Jitka

Praha 2012