



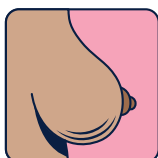
Spoločnosť Medline celoročne podporuje pacientov s rakovinou prsníka v spolupráci s organizáciou Think Pink Europe.

Rozpoznanie príznakov a pochopenie príčin rakoviny prsníka

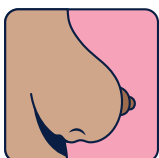
Rozpoznanie príznakov rakoviny prsníka sa začína tým, že viete, čo je pre vás normálne. Hoci väčšina zmien, ktoré si všimnete, pravdepodobne nie je dôvodom na obavy, je dôležité neignorovať nič, čo sa vám zdá nezvyčajné.



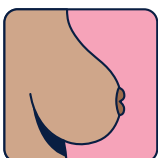
Hrčka v prsníku



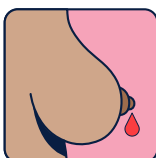
Opuch celého prsníka alebo jeho časti



Jamkovitá alebo vpadnutá koža



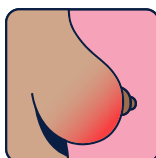
Zmeny na bradavke a jej vťahnutie



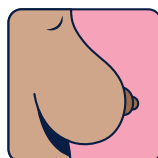
Krvavý výtok



Podráždenie kože alebo zmena jej štruktúry



Začervenanie & teplo



Viditeľná hrčka v podpazuší

Neexistuje jediná príčina rakoviny prsníka a v mnohých prípadoch nie je možné presne určiť, prečo vzniká. Vieme však, že sa začína vtedy, keď v bunkách prsníka dôjde k zmenám DNA, ktoré spôsobia ich nekontrolovaný rast a delenie. Časom môžu tieto abnormálne bunky vytvoriť nádor a bez liečby sa rozšíriť do iných častí tela.

Hoci presný spúšťač nie je vždy jasný, z dôkazov preskúmaných organizáciou World Cancer Research Fund vyplýva, že rakovina prsníka vzniká v dôsledku kombinácie genetických, hormonálnych a environmentálnych faktorov¹.

Genetické faktory

Dedičné genetické faktory, ako aj rodinná anamnéza rakoviny prsníka, môžu zvýšiť pravdepodobnosť vzniku ochorenia.

Hormonálne faktory

Celoživotné pôsobenie hormónov, ako je estrogén, môže ovplyvniť riziko rakoviny prsníka. Faktory vrátane veku pri prvej menštruácii a pri menopauze, anamnézy tehotenstiev a hormonálnej substitučnej liečby (HRT) ovplyvňujú celoživotné pôsobenie hormónov a môžu zvyšovať riziko vzniku rakoviny prsníka.

Faktory životného prostredia a životného štýlu

K zvýšenému riziku môže prispievať konzumácia alkoholu, obezita, nedostatok fyzickej aktivity a vystavenie ionizujúcemu žiareniu.

Ďalšie informácie o rakovine prsníka vrátane jej príznakov, príčin a rizikových faktorov nájdete v [informačnom liste o rakovine prsníka](#) Svetovej zdravotníckej organizácie.

Zdroj:

¹ World Cancer Research Fund (WCRF). <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/cancer-types/breast-cancer/causes/>

Všetky práva vyhradené. Vyhradzujeme si právo na opravu chýb, ktoré sa môžu v tomto dokumente vyskytnúť.
© 2026 Medline. ML1798_SK 09/2026.



Spoločnosť Medline celoročne podporuje pacientov s rakovinou prsníka v spolupráci s organizáciou Think Pink Europe.

Pochopenie rizikových faktorov rakoviny prsníka

Hoci neexistuje zaručený spôsob, ako rakovine prsníka predísť, pochopenie faktorov, ktoré zvyšujú vaše riziko, vám môže pomôcť starať sa o svoje zdravie. Hoci niektoré rizikové faktory nemožno zmeniť, iné súvisia so životným štýlom a môžete ich ovplyvniť.

Medzi tieto faktory patria:



Udržiavanie zdravej hmotnosti

Priberanie zvyšuje riziko rakoviny prsníka po menopauze. Hodnota BMI 18-25 toto riziko znižuje. Zníženie telesnej hmotnosti o 5% môže znížiť riziko o 25-40%. Zostaňte zdraví!



Pravidelné cvičenie

Cvičenie znižuje riziko rakoviny prsníka. Snažte sa o 5 tréningov/týždeň, každý v trvaní 35-45 min. Pomáha aj svižná chôdza.



Poznajte svoje riziko

Vek,
Rodinná anamnéza,
Životný štýl,
sú dôležité!



Obmedzte konzumáciu alkoholu

Obmedzte alkohol, aby ste znížili riziko rakoviny prsníka. Nepite viac ako 14 jednotiek/týždeň, rozložených do 3+ dní.



Kontrolujte si prsníky a reagujte na zmeny

Pravidelne si kontrolujte prsníky. Všímajte si zmeny. V prípade obáv navštívte svojho všeobecného lekára. Objednajte sa na skrining rakoviny prsníka.

Faktory, ktoré nemôžete zmeniť

Patrí sem váš vek, rodinná anamnéza, genetika a hormonálne a reprodukčné faktory, ktoré ovplyvňujú celoživotné pôsobenie estrogénu na váš organizmus. Hoci tieto faktory môžu ovplyvniť celkovú mieru vášho rizika, neznamena to, že sa u vás rakovina prsníka rozvinie.

Zníženie rizika

Hoci rakovine prsníka nemožno vždy predísť, zdravý životný štýl môže pomôcť znížiť vaše riziko. Venovanie pozornosti zdraviu prsníkov, absolvovanie odporúčaného skriningu rakoviny prsníka a konzultácia so zdravotníckym pracovníkom, ak si všimnete akékoľvek nezvyčajné zmeny, sú dôležité kroky.

Ďalšie informácie o prevencii rakoviny nájdete na stránke Svetovej zdravotníckej organizácie [Prevenencia rakoviny](https://www.who.int/activities/preventing-cancer?utm_source=1).



Spoločnosť Medline celoročne podporuje pacientov s rakovinou prsníka v spolupráci s organizáciou Think Pink Europe.

Ako vykonať kontrolu prsníkov

Keď viete, ako vaše prsníky bežne vyzerajú a aké sú na dotyk, ľahšie si všimnete akékoľvek nezvyčajné zmeny. Pravidelná kontrola prsníkov je jednoduchý spôsob, ako sledovať ich zdravie, a môže vám pomôcť rozpoznať zmeny, ktoré by mal skontrolovať zdravotnícky pracovník.

Nasledujúce kroky vám ukážu, ako si skontrolovať prsníky.

Všímajte si akékoľvek zmeny

Postavte sa pred zrkadlo a pozorne si prezrite prsníky, najprv s rukami spustenými pozdĺž tela a potom so zdvihnutými rukami. Skontrolujte, či nedošlo k zmenám veľkosti alebo tvaru a či na koži alebo v okolí bradaviek nie je niečo nezvyčajné.

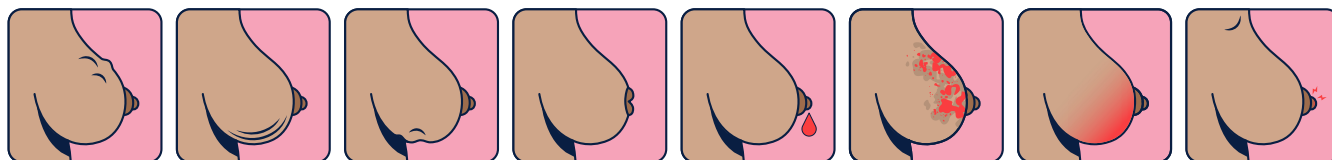
Prehmatajte každý prsník

Končekmi prstov prehmatajte každý prsník krúživými pohybmi. Skontrolujte celú oblasť prsníkov až po kľúčnu kosť vrátane oboch podpazuší. Pri kontrole používajte jemný aj silnejší tlak, ale netlačte tak silno, aby to bolo nepríjemné.

Skontrolujte si bradavky

Prehmatajte okolie každej bradavky aj samotnú bradavku a skontrolujte, či niečo nevyzerá alebo nie je na dotyk iné, než je pre vás bežné. Snažte sa kontrolovať si prsníky pravidelne, približne raz za mesiac, aby ste vedeli, ako bežne vyzerajú a aké sú na dotyk. Možno zistíte, že sa vám ľahšie kontrolujú v sprche alebo v ľahu. Ak si všimnete hrčku, opuch alebo inú zmenu, ktorá pre vás nie je bežná, obráťte sa na zdravotníckeho pracovníka.

Kedy by ste mali spozornieť?



Hrčka alebo opuch v prsníku alebo v podpazuší

Zmena veľkosti alebo tvaru prsníka

Jamka alebo vtiahnutie

Vtiahnutá alebo vpáčená bradavka

Výtok z bradavky

Bolesť alebo zle sa hojaca rana

Zapálený, začervenaný prsník, ktorý je na dotyk teplý

Šupinaté a začervenanie bradavky

Pri včasnom odhalení rakoviny prsníka sú šance na prežitie oveľa vyššie.

Pozrite si toto [inštruktážne video](https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/how-to-check-your-breasts-or-chest/) britskej National Health Service s návodom, ako si skontrolovať prsníky.