

# 101 PRAKTICKÝCH RAD

STRANA 8-11

## CO JSOU PRSA

- 1 .....Ženské tělo
- 2 .....Poloha prsou
- 3 .....Anatomie prsu
- 4 .....Zásobování krví
- 5 .....Bradavka a areola
- 6 .....Funkce prsu

STRANA 12-15

## VÝVOJ PRSOU

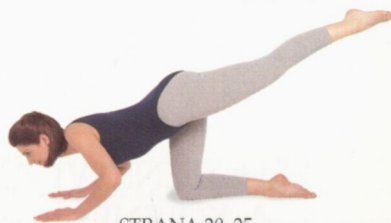
- 7 .....V děloze
- 8 .....Účinky hormonální aktivity
- 9 .....Co se děje během puberty
- 10 .....Zralá prsa
- 11 .....Změny během menstruace
- 12 .....V přechodu a po něm
- 13 .....Stárnoucí prsa



STRANA 16-19

## ROZMĚŘ, TVAR A PODPĚRA

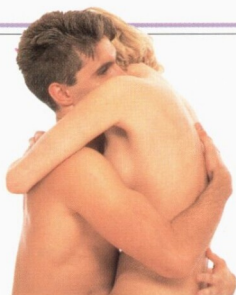
- 14 .....Co je „normální“
- 15 .....Asymetrie
- 16 .....Malá nebo plochá prsa
- 17 .....Velká prsa
- 18 .....Hutnost prsu v různém věku
- 19 .....Proč nosit podprsenku
- 20 .....Míry pro volbu podprsenky
- 21 .....Různé druhy podprsenek



STRANA 20-25

## ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

- 22 .....Jezte vyváženou stravu
- 23 .....Je bezpečné pít alkohol?
- 24 .....Kouření
- 25 .....Cvičení
- 26 .....Relaxační techniky
- 27 .....Životní rozhodnutí



STRANA 26-29

## CITLIVÁ PRSA

- 28 ..... Erogenní zóny
- 29 ..... Nervové podněty
- 30 ..... Jak prsa reagují
- 31 ..... Příjemný dotek
- 32 ..... Poučte se vlastní stimulací
- 33 ..... Prsa v předešlé
- 34 ..... Stimulace partnerem
- 35 ..... Sex a starší prsa

STRANA 30-35

## TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ

- 36 ..... Tvorba mléka (laktace)
- 37 ..... Změny během těhotenství
- 38 ..... Prsa a porod
- 39 ..... Proč kojit
- 40 ..... Výživa kojících matek
- 41 ..... Odsávání mléka
- 42 ..... Reflex výronu mléka
- 43 ..... Můžete kojit při nemoci?
- 44 ..... Problémy při kojení

STRANA 36-44

## JAK O PRSA PEČOVAT

- 45 ..... Cvičení
- 46 ..... Každodenní péče
- 47 ..... Vyšetření prsou
- 48 ..... Samovyšetření: pozorováním
- 49 ..... Pomoc partnera
- 50 ..... Samovyšetření: pohmatem
- 51 ..... Různé způsoby prohmatávání
- 52 ..... Normální nález
- 53 ..... Varující změny
- 54 ..... Nález bulky
- 55 ..... Typy bulek
- 56 ..... Pravidelné vyšetření
- 57 ..... Mammografie
- 58 ..... Ostatní vyšetřovací metody

STRANA 45-48

## NEZHOUNBÉ ZMĚNY V PRSOU

- 59 ..... Příčiny bolesti prsou
- 60 ..... Cyklická bolest prsou
- 61 ..... Necyklické bolesti prsou
- 62 ..... Nezhoubné bulky
- 63 ..... Fibroadenomy
- 64 ..... Jsou cysty nemoc?
- 65 ..... Ektázie a podobné poruchy prsní  
bradavky
- 66 ..... Výtok z bradavky
- 67 ..... Stav kůže

## RAKOVINA PRSU

- 68 ....Jak často se rakovina prsu vyskytuje
- 69 ..... Rizikové faktory a ochrana
- 70 ..... Dědičnost u rakoviny prsu
- 71 ..... Preventivní opatření
- 72 ..... Charakteristika rakoviny prsu
- 73 ..... Neinvazivní rakovina
- 74 ..... Skutečná rakovina
- 75 ..... Nález a diagnóza
- 76 ..... Jak daleko proces pokročil



## LÉČENÍ RAKOVINY

- 77 ..... Zachování prsu
- 78 ..... Léčebné možnosti
- 79 ..... Vyjmutí bulky
- 80 ..... Částečná mastektomie
- 81 ..... Úplná mastektomie
- 82 ..... Modifikovaná amputace prsu
- 83 ..... Léčení podpažní jamky
- 84 ..... Radioterapie
- 85 ..... Chemoterapie
- 86 ..... Hormonální léčení
- 87 ..... Rekonstrukce prsou

## ŽIVOT PO LÉČBĚ

- 88 ..... Přizpůsobit se novému tělu
- 89 ..... Cvičení po amputaci prsu
- 90 ..... Prsní protézy
- 91 ..... Opětný výskyt a riziko

## PLASTICKÉ OPERACE

- 92 ..... Proč operace
- 93 ..... Výběr chirurga
- 94 ..... Příprava na operaci
- 95 ..... Otázky pro lékaře
- 96 ..... Úprava vpáčených bradavek
- 97 ..... Zmenšení prsou
- 98 ..... Zvětšení prsou
- 99 ..... Implantáty
- 100 ..... Úprava asymetrie
- 101 ..... Mastopexie (zvednutí prsou)

### REJSTŘÍK 70

