

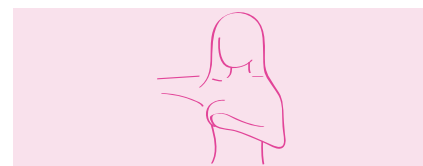
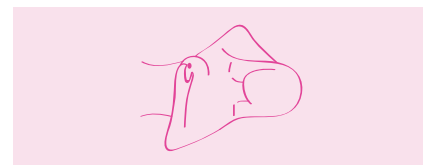
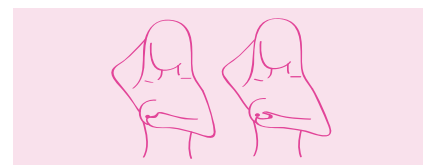
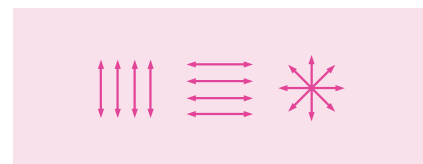
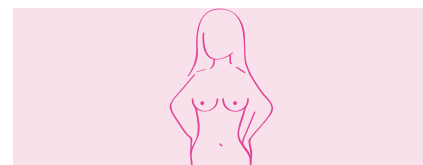
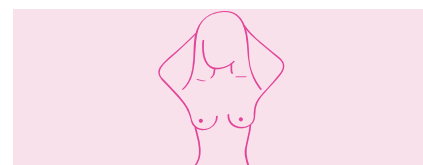
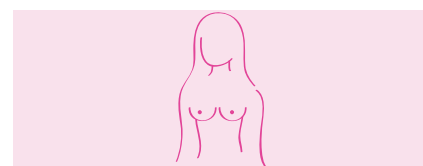


JAK BADAĆ PIERSI?

Samobadanie piersi jest podstawowym, niezwykle ważnym elementem w procesie wczesnego wykrywania raka piersi. Badanie wykonujemy regularnie, co miesiąc, najlepiej między 5. a 10. dniem cyklu. W tej fazie piersi są najbardziej miękkie i najłatwiej wyczuć w nich jakąkolwiek zmianę. U kobiet niemiesiączkujących badanie powinno być wykonywane w tym samym, dowolnie wybranym dniu każdego miesiąca.

- Stajemy przed lustrem i dokładnie przyglądamy się obydwu piersiom. Każda asymetria brodawek, zaciągnięcia skóry, zmiana podobna do alergii, zaczerwienienie, także zmiana na skórze podobna do skórki pomarańczowej, mogą być znakiem ostrzegawczym, że dzieje się coś niedobrego.
- Podnosimy ręce do góry, za głowę, łokcie wysuwamy do tyłu i znów porównujemy symetrię piersi.
- Opieramy dłonie na biodrach, wysuwamy barki i łokcie do przodu. Jeszcze raz dokładnie porównujemy symetrię piersi.
- Kolejnym etapem jest badanie dotykiem. Należy je przeprowadzić w dwóch pozycjach: na stojąco i na leżąco. Rozpoczynamy od badania na stojąco. Dokładnie i powoli opuszkami dwóch lub trzech palców uciskamy okolice brodawki i każdy z czterech kwadratów (każdą ćwiartkę). Szukamy wszelkich nowych guzków, zgrubień. Nie wszystkie z nich muszą być oznaką choroby. Wyjaśnić to można dopiero po wykonaniu dodatkowych badań. Aby nie opuścić żadnego miejsca, można badać pierś punkt po punkcie, wyznaczając linie okrężne, pionowe, poziome lub promieniste rozchodzące się od brodawki.
- Unosimy rękę do góry. Masując okolice brodawki, sprawdzamy czy nie ma w niej żadnej wydzieliny. Zaniepokoić nas powinien każdy wyciek z brodawki, szczególnie, gdy jest podbarwiony krwią.
- Przyjmujemy pozycję leżącą. Jedną rękę umieszczamy wysoko nad głową, pod bark wkładamy poduszkę lub zwinięty ręcznik i znowu dokładnie badamy całą pierś, punkt po punkcie.
- Na koniec sprawdzamy pachowe węzły chłonne. Unosimy jedną rękę do poziomu, a drugą badamy doskonale w ten sposób dostępny dół pachowy.
- Poszukujemy guzków i zgrubień. Zdrowe, niepowiększone węzły chłonne są w zasadzie niewyczuwalne podczas badania dotykiem. Szczególną uwagę należy zwrócić na wszelkie zmiany, takie, które nie występowały wcześniej, czyli po poprzedniej miesiączce, lub przy poprzednim badaniu przed miesiączką.

Pamiętajmy, piersi bada się powoli i bardzo delikatnie. Pośpiech jest złym doradcą. Kobieta, która regularnie bada sobie piersi, dokładnie zna ich budowę i może pomóc lekarzowi. Każda, najmniejsza nawet zmiana w wyglądzie piersi, nowe zgrubienie czy guzek powinny skłonić do wizyty u ginekologa.



Zgłoś się do lekarza, jeśli stwierdzasz:

- asymetrię piersi
- zmianę w wyglądzie piersi: zaczerwienienie, zmarszczenie, zaciągnięcie, zapadanie się skóry
- guzek lub zgrubienie w obrębie pachy
- zmianę w obrębie brodawek: asymetrię, wyciągnięcie, owrzodzenie, wyciek
- pojawienie się zmian, które wcześniej nie występowały