



Samobadanie piersi jest niezwykle ważnym elementem wczesnego wykrywania raka piersi. **Badanie wykonuj regularnie, co miesiąc – najlepiej między 5. a 10. dniem cyklu. Kobiety niemiesiączkujące powinny wykonywać samobadanie w tym samym, dowolnie wybranym dniu każdego miesiąca.**

INSTRUKCJA SAMOBADANIA PIERSI

Jak prawidłowo badać piersi?

Zbadaj piersi dotykiem na stojąco i na leżąco. Obejrzyj piersi przed lustrem. Każda asymetria brodawek lub zmiana na skórze może być znakiem ostrzegawczym.

Podnieś ręce do góry, za głowę, łokcie wysuń do tyłu i znów porównaj symetrię i wygląd piersi.

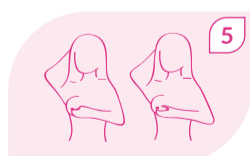
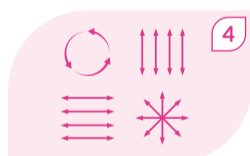
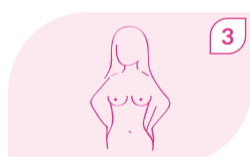
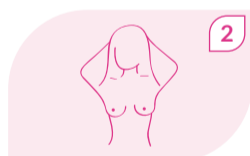
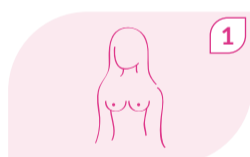
Oprzyj dłonie na biodrach, wysuń barki i łokcie do przodu. Jeszcze raz dokładnie porównaj symetrię i wygląd piersi.

Aby nie opuścić żadnego miejsca, badaj pierś punkt po punkcie, wyznaczając linie okrężne, pionowe, poziome lub promieniste rozchodzące się od brodawki.

Unieś rękę do góry. Dokładnie i powoli opuszkami dwóch lub trzech palców ręki przeciwnej dla badanej piersi uciśnij okolice brodawki i każdą z czterech części piersi. Tą samą czynność powtórz z drugą piersią. Masując okolice brodawki, sprawdź czy nie wypływa z niej żadna wydzielina.

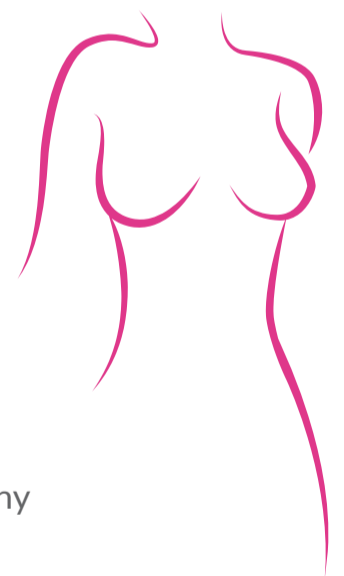
Zbadaj pierś dotykiem na leżąco. Jedną rękę umieść wysoko nad głową, pod bark włóż poduszkę lub zwinięty ręcznik.

Na koniec sprawdź pachowe węzły chłonne. Unieś jedną rękę do poziomu, a drugą zbadaj dół pachowy.



Pamiętaj:

- ✓ Piersi bada się powoli i delikatnie. Pośpiech jest złym doradcą.
- ✓ Kobieta, która regularnie bada sobie piersi, dokładnie zna ich budowę i łatwiej może zauważyć niepokojącą zmianę.
- ✓ Każda 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