

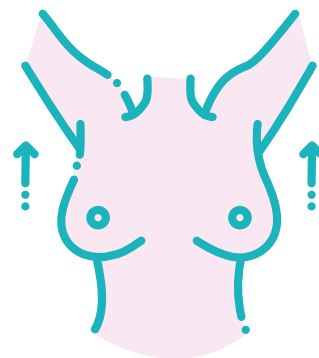
Jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi?

Samobadanie piersi rób regularnie, dzięki czemu wyczujesz ewentualną różnicę między badaniami. Wykonuj je zawsze od 3 do 5 dni po miesiączce. Badasz się nie po to, aby coś znaleźć, ale aby potwierdzić, że wszystko jest w porządku. Jeśli coś Cię zaniepokoi, umów się na wizytę do lekarza – nie czekaj.

1 Krok

Stań przed lustrem z uniesionymi do góry rękami.

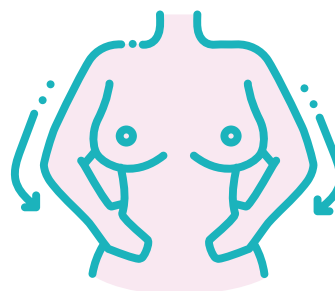
Obejrzyj dokładnie swoje piersi! Widzisz w nich coś, czego dotychczas nie zauważyłaś? Powinny Cię zaniepokoić np.: zagłębienie, płyn wyptywający z brodawki, wciągnięta brodawka, „pomarańczowa skóra”, zmiana rozmiaru lub kształtu piersi, powiększona żyła na piersi.



2 Krok

Teraz połóż ręce na biodrach

i obejrzyj dokładnie swoje piersi w tej pozycji. Zwróć uwagę, czy zauważasz zmiany wymienione w kroku 1.



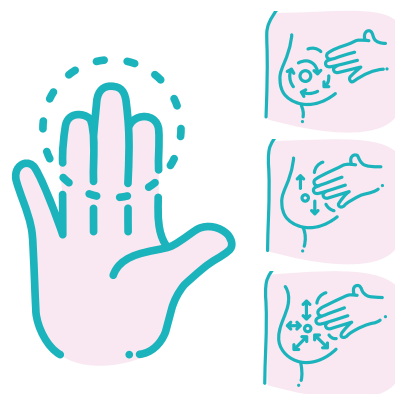
3 Krok

Złącz trzy środkowe palce prawej dłoni

Unieś lewą rękę nad głowę, a palcami prawej dłoni sprawdź swoją lewą pierś.

Rób to w następujący sposób:

- ruchami okrężnymi od środka piersi na zewnątrz,
 - z góry na dół całą pierś,
 - od środka piersi na zewnątrz ruchami promienistymi.
- Tak samo zbadaj drugą pierś. Unieś prawą rękę nad głowę, a palcami lewej dłoni sprawdź swoją prawą pierś



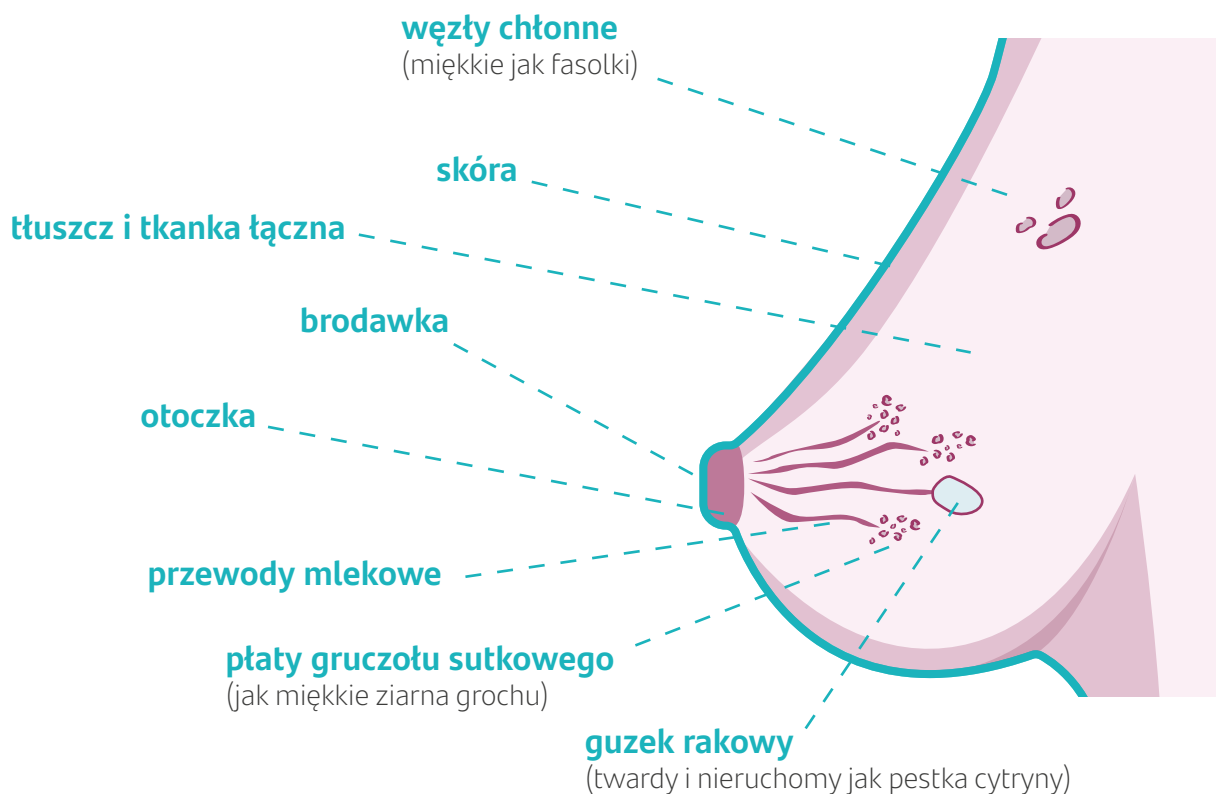
4 Krok

Położ się na plecach.

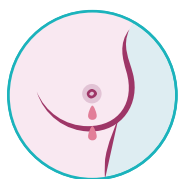
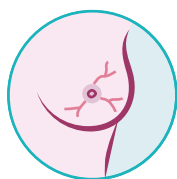
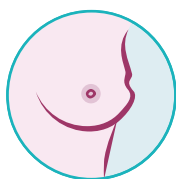
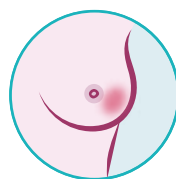
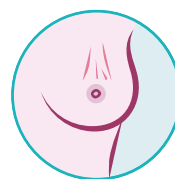
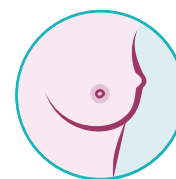
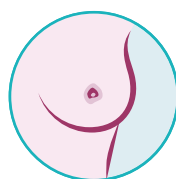
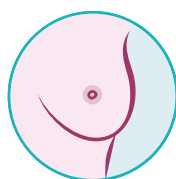
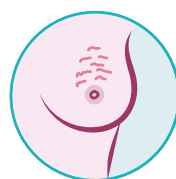
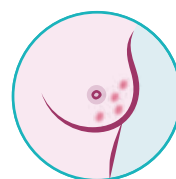
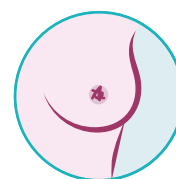
Złącz trzy środkowe palce lewej dłoni i sprawdź prawą pierś, a potem prawą ręką lewą pierś, tak jak w kroku 3.



Poznaj swoje ciało



Jakie objawy powinny wzbudzić Twoją czujność?

wyciek z
brodawkipojawiające się
nabrzmiąte żyływgłębienie
w piersizaczzerwienienie
na skórze lub
okolicy brodawki,
uczucie gorąca
w piersiwciągnięcie
skóry na piersiwystający
guzek na
piersiwciągnięcie
brodawki lub
zmiana jej
kształtuzmiana
rozmiaru lub
kształtu piersi„skórka
pomarańczowa”owrzodzenie
skóry piersizrogowacenie
brodawki