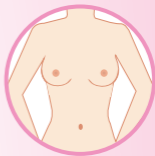


Samobadanie piersi krok po kroku

1. Oglądanie:

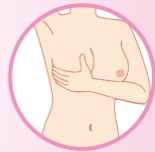
✓ rozbierz się do pasa i stań przed lustrem z rękami wzdłuż ciała. Obejrzyj swoje piersi, czy skóra na nich ma gładką powierzchnię, czy nie ma w niej wciągnięć, dołków, nierówności przypominających pomarańczową skórkę, poszerzonych naczyń żylnych, uwypukleń, zaczerwienień, niegojących się zmian, owrzodzeń. Zwróć uwagę na wygląd brodawek i otoczek, na ułożenie, kształt i symetrię piersi oraz dołów pachowych



✓ powtórz to samo z rękami opartymi na biodrach



✓ powtórz to samo z rękami założonymi za głowę



2. Dotyk:

✓ załóż lewą rękę za głowę

✓ prawą ręką przy pomocy trzech palców (wskazujący, środkowy i serdeczny) badaj lewą pierś uciskając ją i wykonując w punkcie ucisku koliste ruchy. Zbadaj w ten sposób całą pierś, zataczając spiralnie zgodnie z ruchem wskazówek zegara coraz mniejsze okręgi i zbliżając się ku brodawce



✓ zbadaj brodawkę i miejsce pod nią

✓ ściśnij brodawkę, sprawdź, czy nie wydobywa się z niej żadna wydzielina

✓ zbadaj dół pachowy, sprawdź, czy nie wyczuwasz powiększonych węzłów chłonnych.



Nie pomiń żadnego fragmentu piersi.

Tak samo zbadaj drugą pierś.

Takie samo badanie wykonaj w pozycji leżącej, podłóż np. zwinięty ręcznik pod łopatki po stronie badanej piersi.

Badaj się co miesiąc

Zadzwoń i umów się na bezpłatną mammografię w Świętokrzyskim Centrum Onkologii w Kielcach:

607 778 888

Badanie mammograficzne wykonuj regularnie co dwa lata lub co 12 miesięcy przy obciążonym wywiadzie rodzinnym (rak piersi w rodzinie). Program profilaktyki raka piersi jest przeznaczony dla kobiet w wieku 50-69 lat.

Bądź przyjaciółką swoich piersi, poznaj je, naucz się ich struktury, badaj je regularnie co miesiąc – w ten sposób je pielęgnujesz i chronisz. Na stronie

www.onko.kielce.pl

w zakładce *Żyj zdrowo* obejrzyj instruktażowy film o samobadaniu piersi.

Pamiętaj:

kobiety od 20 roku życia, które miesiączkują, powinny wykonywać samobadanie piersi raz w miesiącu, pomiędzy 5 a 10 dniem cyklu (początek cyklu – pierwszy dzień miesiączki). Kobiety, które nie miesiączkują (ciąża, menopauza), powinny wybrać sobie jeden dzień w miesiącu na samobadanie piersi. Najlepiej badać piersi co miesiąc w tym samym dniu. **Zatem do dzieła.**