



SAMOBADANIE PIERSI

Samokontrola piersi powinna być wykonywana przez kobiety od 20 roku życia aż do późnej starości. Badanie należy robić co miesiąc, najlepiej tego samego dnia tygodnia, po zakończeniu miesiączki. Kobiety, które już nie miesiączkują, powinny badać się w ten sam dzień każdego kolejnego miesiąca.



Stojąc **PRZED LUSTREM** ze swobodnie opuszczonymi ramionami, obejrzyj swoje piersi.

Sprawdź, czy nie zauważasz zmian kształtu, położenia, wielkości, czy nie dostrzegasz zmian koloru, wciągnięć?

To samo wykonaj z rękoma:



uniesionymi do góry



opartymi na biodrach



Ściskając brodawkę, zaobserwuj, czy nie wydobywa się z niej jakiegokolwiek wydzielina.



POD PRYSZNICEM

załóż lewą rękę za głowę, a prawą zbadaj lewą pierś całymi palcami.

Zataczaj małe kółka, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, przesuając dłoń w kierunku brodawki.

Sprawdź, czy nie czujesz stwardnienia lub guzka!



LEŻĄC

wsuń poduszkę pod prawy bark a prawą rękę pod głowę.

Palcami lewej ręki zbadaj prawą pierś, tak jak pod prysznicem.

Tak samo zbadaj lewą pierś.



Leżąc na wznak, połóż prawą rękę wzdłuż tułowia, zbadaj prawą pachę.

Sprawdź, czy węzły chłonne nie są powiększone.

W analogiczny sposób zbadaj lewą pachę.

**RAK PIERSI WCZEŚNIE WYKRYTY JEST ULECZALNY!
SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNEJ MAMMOGRAFII!**