

SAMOBADANIE KOBIET W CELU WCZESNEGO WYKRYWANIA RAKA PIERSI

Zmiany które możesz stwierdzić dzięki samodzielnemu badaniu:

- zmiany skóry piersi: przebarwienia, naczyniaki, pieprzyki
- wyciek z brodawki: poza okresem karmienia wyciek krwisty, mleczny lub bezbarwny jest nieprawidłowy
- nadżerkę brodawki -zazwyczaj występuje w postaci nie gojącej się krosty czy owrzodzenia
- zmianę kształtu otoczki - może zmienić swój dotychczasowy regularny kształt
- zmianę kształtu lub wielkości piersi - piersi mogą niesymetrycznie zmienić swój wygląd
- wyczuwalny ograniczony guzek piersi
- brzęk pod pachą

Każde samobadanie piersi składa się z trzech etapów.

Do jego wykonania będziesz potrzebowała trzech gadżetów :

- a) lustro,
- b) prysznic
- c) łóżka (najlepiej)

1. Unieś ręce wysoko do góry i przyjrzyj się:

- czy nie widzisz zmian w kształcie piersi
- czy skóra nie jest przebarwiona
(zmiana koloru)
- czy nie marszczy się lub nie jest napięta

2. To samo skontroluj opierając ręce na biodrach.

3. Ściśnij brodawkę.

Zobacz czy nie wydziela się z niej płyn

**W razie dodatkowych pytań zapraszamy do kontaktu z naszymi Doradcami
pod numerem telefonu 22 400 22 11 od pon. do pt. w godzinach 8.00-17.00
lub pod adresem mailowym info@onkoline.pl**

4. Lewą rękę połóż z tyłu głowy, prawą na lewej piersi.

Lekko naciskając trzema środkowymi palcami zataczaj drobne kółeczka wzdłuż piersi, z góry na dół i z powrotem.

To samo zrób z prawą piersią.

W ten sposób sprawdzasz, czy nie czujesz stwardnienia lub guzka.

5. Wsuń poduszkę, lub zwinięty ręcznik pod lewy bark, lewą rękę włóż pod głowę.

Trzema środkowymi palcami prawej ręki (tylko tę masz do dyspozycji) zbadaj lewą pierś, tak jak pod prysznicem.

To samo powtórz z prawą piersią. Oczywiście lewą ręką.

6. Wyjmij rękę spod głowy, połóż wzdłuż tułowia i zbadaj pachy. Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych.

**W razie dodatkowych pytań zapraszamy do kontaktu z naszymi Doradcami
pod numerem telefonu 22 400 22 11 od pon. do pt. w godzinach 8.00-17.00
lub pod adresem mailowym info@onkoline.pl**