

**Bycie kobietą to nie taka prosta sprawa.
Jest mnóstwo rzeczy, o których musisz pamiętać.
Jesteś prawdziwą mistrzynią organizacji,
negocjacji i znajdowania wyjść z każdej sytuacji.
Każdego dnia dbasz o kogoś lub o coś.**



A czy pamiętasz o SOBIE?

**Kto zatroszczy się o CIEBIE? O TWOJE zdrowie?
Pamiętaj, Twoje zdrowie jest w Twoich rękach!
Czy wiesz, że najskuteczniejszym sposobem
zapobiegania jest samobadanie?**

Co to jest samobadanie piersi?

To samodzielne badanie polegające na starannym, przebiegającym według określonego schematu, oglądaniu własnych piersi oraz ich dotykowym badaniu.

To bezpieczna, nieinwazyjna, prosta i dostępna dla każdej kobiety metoda wykrywająca guzki lub inne nieprawidłowości w gruczołach piersiowych.

Kto powinien się badać?

Każda kobieta!

Kiedy?

Najlepiej między 7 a 10 dniem cyklu.

Jak często?

Od 20 roku życia samobadanie piersi raz w miesiącu.

Pamiętaj, aby poddawać się innym zalecany w zależności od m.in. wieku, badaniom kontrolnym i przesiewowym. Samobadanie nie zastępuje wizyt kontrolnych u lekarza i innych badań diagnostycznych.



Ważne: Nie badasz się po to, by wykryć guza, lecz aby upewnić się, że go nie ma!

ZAPOBIEGANIE PRZEZ SAMOBADANIE

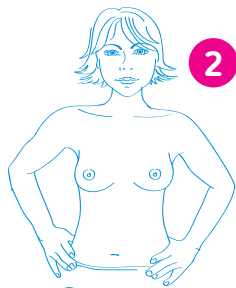
Przed lustrem

1 Unieś ręce wysoko do góry i przyjrzyj się czy:

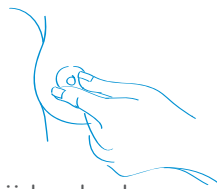
- nie widzisz zmian w wyglądzie, kształcie i wielkości piersi,
- skóra nie jest przebarwiona,
- nie marszczy się lub nie jest napięta,
- porównaj wielkość obu brodawek.



2 Umieść ręce na biodrach, naciśnij je aby odczuwalne było napięcie mięśni klatki piersiowej i przeprowadź takie same obserwacje.



3 Ściśnij brodawkę i zobacz czy nie wydziela się z niej płyn.



Pod prysznicem

4 Lewą rękę połóż z tyłu głowy, prawą na lewej piersi. Lekko naciskając trzema środkowymi palcami zataczaj drobne kółeczka wokół piersi, z góry na dół i z powrotem. Badanie przeprowadź bardzo dokładnie, nie pomijając żadnego fragmentu piersi. Sprawdź czy nie wyczuwasz stwardnienia lub guzków. Te same czynności powtórz dla drugiej piersi.



W pozycji leżącej

5 Połóż się na łóżku płasko, bez poduszki. Pod lewy bark wsuń poduszkę lub zwinięty ręcznik, lewą rękę włóż pod głowę. Trzema środkowymi palcami prawej ręki zbadaj lewą pierś, tak jak pod prysznicem. To samo powtórz z prawą pierśią.



6 Wyjmij rękę spod głowy, połóż wzdłuż tułowia i zbadaj pachy. Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych. To samo powtórz z drugą pierśią.

