

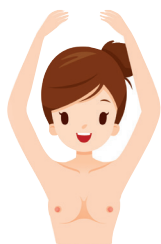
## INSTRUKTAŻ SAMOBADANIA PIERSI

Czy wiesz, że **każda kobieta powyżej 20. roku życia** powinna **REGULARNIE** – **RAZ W MIESIĄCU** wykonywać **samobadanie piersi**?

*Poniżej krótki instruktaż jak się badać!*

### BADANIE PIERSI W POZYCJI STOJĄCEJ

**KROK 1** – Stań przed lustrem, swobodnie opuść ramiona i dokładnie obejrzyj swoje piersi. Zwróć uwagę na ich kształt, wielkość, kolor itp. Widzisz w nich coś czego dotąd nie zauważyłaś? Zaniepokoić powinny Ciebie: zgłębienia, płyn wypływający z brodawki, wciągnięta brodawka, „Pomarańczowa skórka”, zmiana rozmiaru lub kształtu piersi, powiększona żyła na piersi.



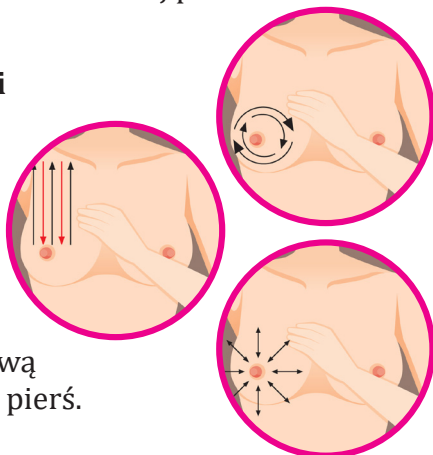
**KROK 2** – Podnieś obie ręce do góry i ponownie obejrzyj swoje piersi – zobacz, czy w tej pozycji zmiany, które zauważyłaś w kroku 1 są dalej widoczne.

**KROK 3** – tym razem połóż ręce na biodrach (obie) i przyjrzyj się swojemu odbiciu w lustrze. Zwróć uwagę, czy widzisz te same zmiany, co w kroku 1.

**KROK 4** – Załóż lewą rękę za głowę, a prawą przyłóż do lewej piersi. Naciskając lekko trzema środkowymi, złączonymi palcami zbadaj pierś.

**Zrób to w następujący sposób:**

1. ruchami okrężnymi od środka piersi na zewnątrz,
2. z góry na dół ruchami liniowymi całą pierś,
3. od środka piersi na zewnątrz ruchami promienistymi.



Tak samo zbadaj drugą pierś. Unieś prawą rękę nad głowę, a lewą ręką zbadaj prawą pierś.

## BADANIE W POZYCJI STOJĄCEJ POD PRYSZNICEM



**KROK 5** – Unieś prawą rękę za głowę i trzema palcami lewej ręki zbadaj prawą pierś sprawdzając, czy nie czujesz guzka lub stwardnienia. Zataczając drobne kółka wokół prawej piersi, zacznij od pachy i przesuwaj okrężnie w kierunku brodawki. Dokładnie przebadaj cały obszar pomiędzy pachą, mostkiem, pod brodawką i od obojczyka w dół. To samo powtórz z lewą pierśią.

**KROK 6** – Ściśnij brodawki jednej i drugiej piersi i sprawdź, czy nie wycieka z nich płyn.

## BADANIE W POZYCJI LEŻĄCEJ

**KROK 7** - Włóż poduszkę/ręcznik pod prawy bark. Prawą rękę wsuń pod głowę. Lewą dłonią zbadaj prawą pierś tak, jak to robiłaś pod prysznicem. To samo powtórz z lewą pierśią.



**KROK 8** – Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych pod pachą oraz nad i pod obojczykiem.

**KONIEC** 😊  
– te 8 kroków powtarzaj regularnie co miesiąc!

## KIEDY SIĘ BADAĆ?

Badanie należy wykonywać raz w miesiącu najlepiej między **7-10 dni po zakończeniu menstruacji**, a jeżeli przeszłaś już menopauzę, wybierz jeden określony dzień w miesiącu.



Ulotka bezpłatna dystrybuowana w związku z realizacją „Programu profilaktyki i wczesnego wykrywania raka piersi u kobiet zamieszkałych na terenie Gminy Toszek powyżej 25. roku życia” finansowanego ze środków budżetowych Gminy Toszek oraz Narodowego Funduszu Zdrowia.