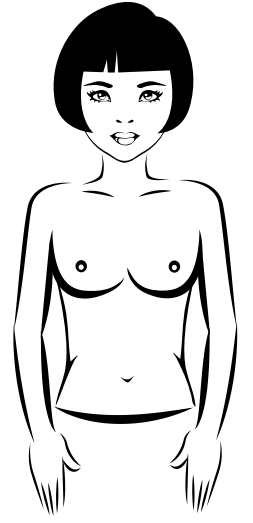




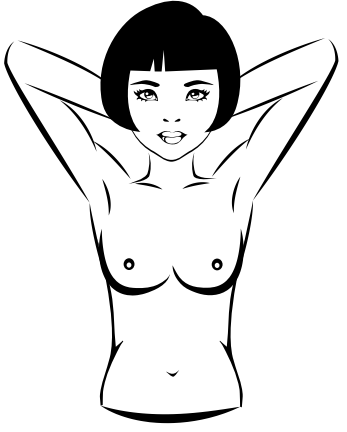
Samobadanie piersi

1

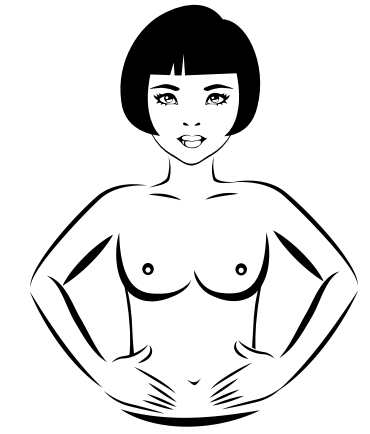
Stojąc przed lustrem z ramionami opuszczonymi wzdłuż boków ciała, uważnie obejrzyj swoje piersi.



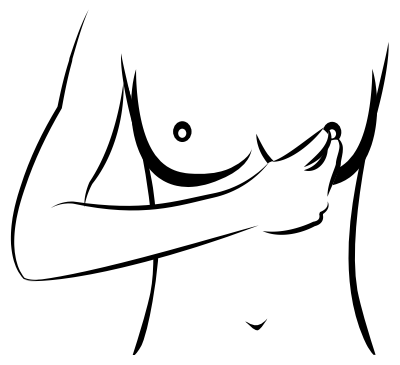
Następnie unieś ramiona w górę i obserwuj dalej. Szukaj zmian w wyglądzie brodawki lub zmian w wielkości czy kształcie piersi.



Oprzyj ręce na biodrach wypychając łokcie do przodu, tak aby rozluźnić mięśnie klatki piersiowej. Jeszcze raz obejrzyj piersi, szukając zagłębień, fałd oraz innych zmian w wyglądzie Twoich piersi.



Ściśnij kolejno obie brodawki przy pomocy kciuka i palca wskazującego, aby sprawdzić czy pojawi się wydzielina. Jedną lub dwie krople przezroczystej, zielonkawej lub mlecznej wydzieliny to objaw normalny. Krwista lub samoistnie pojawiająca się wydzielina jest objawem nieprawidłowości.



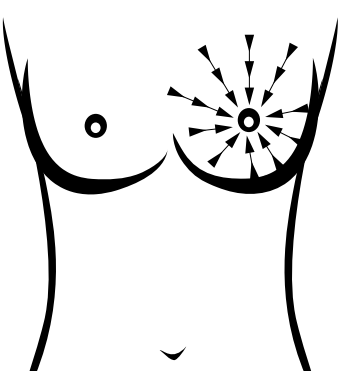
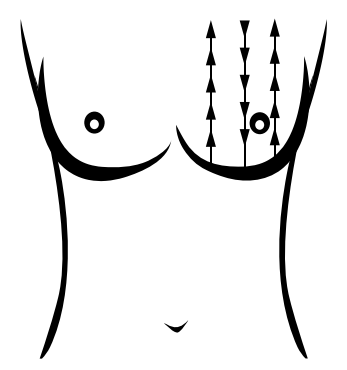
Wyczuwanie zmian

2

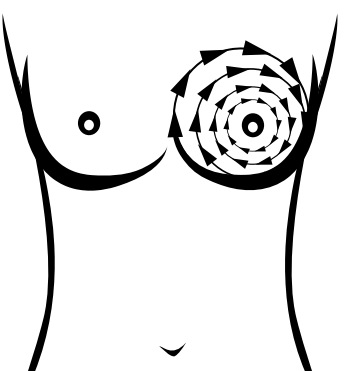
Pozycja
Pozycja jaką przyjmiesz podczas samobadania ma wpływ na to, jak łatwo będziesz w stanie wykryć zmiany w Twoich piersiach. Połóż się na płaskiej, równej powierzchni, podłóż poduszkę pod bark piersi, którą badasz. Ramię z tej strony ciała unieś powyżej głowy. Jeśli twoje piersi są duże, musisz odchylić się w kierunku przeciwnym do badanej piersi, aby ułatwić równe rozłożenie tkanek.



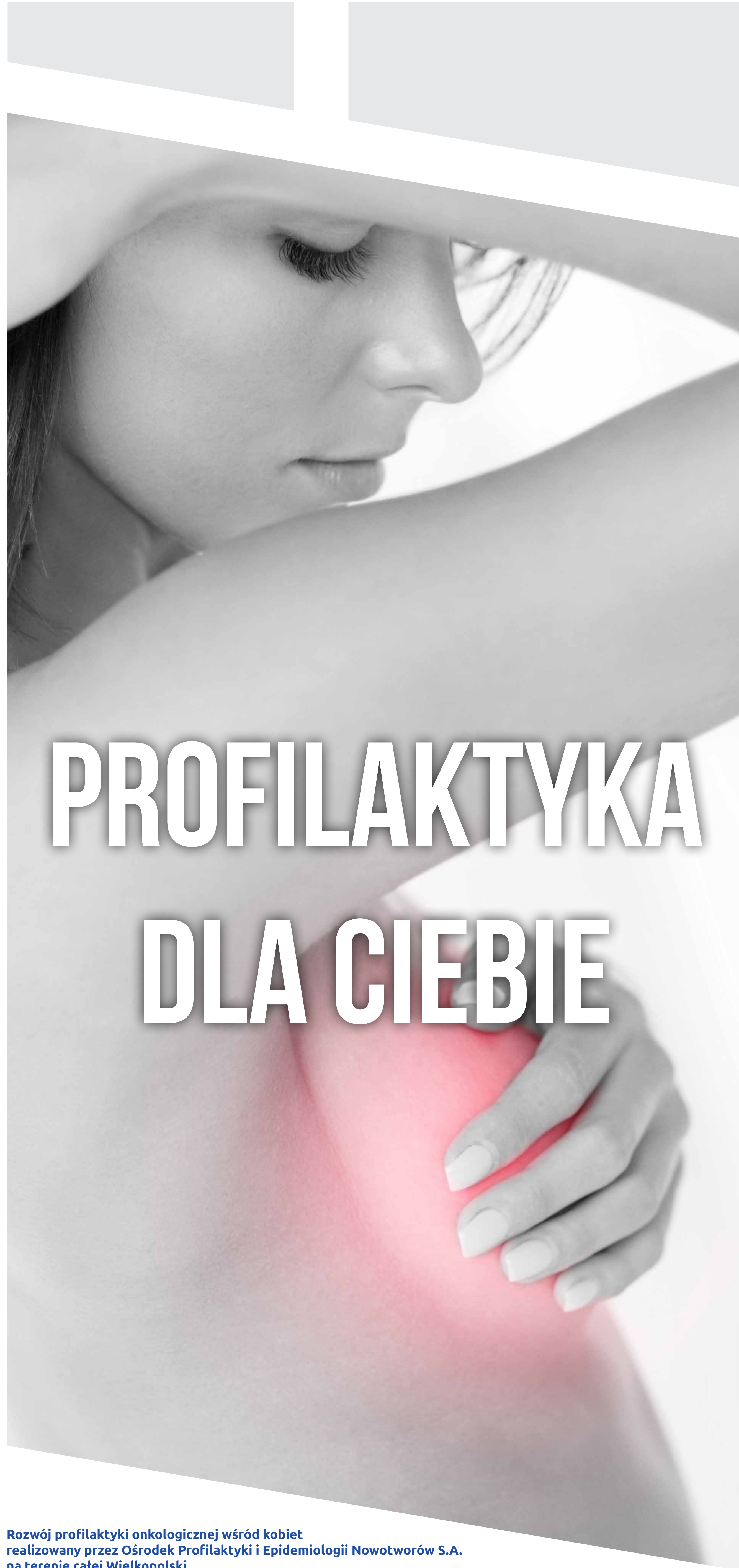
Obwód i pole badania
W myślach podziel całkowity obszar każdej piersi – od obojczyka do linii biustonosza oraz od mostka do środkowej części pachy – na poszczególne strefy (strefy te nazywamy dla potrzeb samobadania piersi obwodami lub polami). Możesz wyobrazić sobie podłużne pasy, jak również koncentryczne pola. Jeśli zastosujesz podział na podłużne pasy, będziesz badać swoje piersi ruchem w górę i w dół w kolejnych polach, podobnie jak ruch kosiarki elektrycznej przy strzyżeniu trawnika.



Badanie palcami
Badanie przeprowadzamy ręką przeciwną do badanej piersi. W tym celu używamy wrażliwych dotykowo poduszek trzech środkowych palców – nie ich czubków. Palce kładziemy płasko na piersi. Zaczynj od pachy. Wykonując małe kołiste ruchy (o średnicy niewielkiej monety) i zmieniając siłę ucisku w każdym miejscu, badamy cały obszar piersi nie odrywając dłoni.



PROFILAKTYKA DLA CIEBIE



Rozwój profilaktyki onkologicznej wśród kobiet realizowany przez Ośrodek Profilaktyki i Epidemiologii Nowotworów S.A. na terenie całej Wielkopolski

Profilaktyczne badania mammograficzne:

50 - 69 lat,
w dwuletnich odstępach czasu

Rejestracja telefoniczna na badania w OPEN i mammobusie:
61 855 75 28; 61 851 30 77; 609 000 082

Profilaktyczne badania cytologiczne:

25-59 lat,
raz na trzy lata

Rejestracja telefoniczna na badania w OPEN i cytobusie:
61 855 75 28; 61 851 30 77; 609 000 082

Rejestracja telefoniczna w Centrum Diagnostyki w Poznaniu:
61 847 87 27

