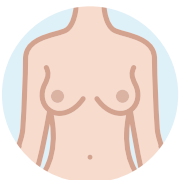
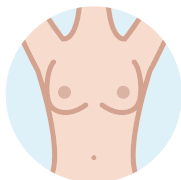


# SAMOBADANIE PIERSI

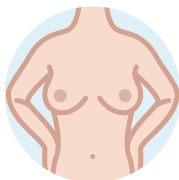
Stań przed lustrem i obejrzyj swoje piersi.  
Poszukaj zmian w kształcie, symetrii,  
kolorze i zarysie piersi.



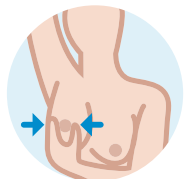
Ręce opuszczone wzdłuż tułowia



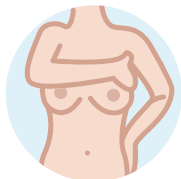
Ręce uniesione do góry



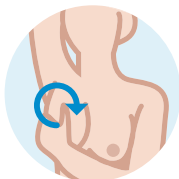
Ręce oparte na biodrach



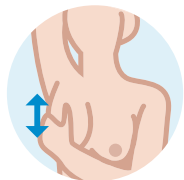
Uciśnij brodawkę sprawdzając,  
czy nie wydobywa się  
z niej wydzielina



Oprzyj jedną rękę luźno na  
biodrze, zaś drugą ręką zbadaj  
pachę, czy węzły chłonne  
nie są powiększone



Prawą rękę unieś za głowę,  
lewą dłonią zbadaj prawą pierś  
wykonując ruchy okrężne.  
Analogicznie zbadaj lewą pierś.



Powtórz badanie wykonując  
ruchy góra-dół

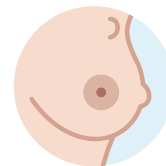


Badanie wykonaj w pozycji stojącej  
(najlepiej pod prysznicem)

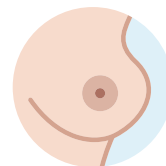


Powtórz badanie  
w pozycji leżącej

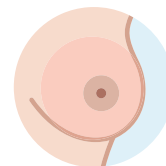
Na co  
zwrócić  
uwagę?



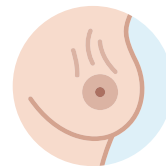
Guzki lub zgrubienia  
wyczuwalne w piersi  
lub pod pachą



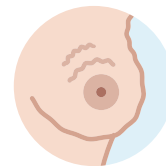
Zmiana wielkości  
i kształtu piersi



Zmiana koloru  
skóry piersi



Wciąganie  
skóry piersi



Pomarszczenie się  
skóry piersi

## Pamiętaj, że:

- samobadanie powinny wykonywać kobiety od 20 roku życia
- kobieta miesiączkująca powinna badać piersi w pierwszej fazie cyklu (5-10 dzień)
- kobieta po menopauzie powinna wykonywać samobadanie w stałym, wybranym dniu miesiąca (na przykład każdego 10-go dnia miesiąca)
- nie ma potrzeby częstszego samobadania niż 1x/miesiąc (zbyt częste samobadanie powoduje spadek uwagi i mniejszą skuteczność badania)
- w razie niepokojących objawów kobieta jak najszybciej powinna zgłosić się do lekarza
- nie należy panikować, gdyż nie każdy guzek jest rakiem (ale każdy należy skonsultować z lekarzem)
- wykonując regularnie samobadanie kobieta ma możliwość poznać swoje piersi i nauczyć się odróżniać naturalne zgrubienia występujące w piersiach od patologicznych guzków
- nawet gdy sama nie widzisz niepokojących zmian, pamiętaj o regularnym kontrolowaniu piersi u lekarza

## Technika samobadania:

- badanie zacznij przed lustrem
- obejrzyj piersi z ramionami opuszczonymi wzdłuż tułowia, nad głową i opartymi na biodrach
- zbadaj pierś, brodawkę i węzły chłonne
- w trakcie badania wykonuj ruchy okrężne, góra-dół i promieniste
- zawsze zaczynaj badanie w tym samym miejscu
- dotykaj piersi całą długością palców, ale badaj opuszkami palców (do badania wykorzystuj trzy środkowe palce, palce złączone razem)
- badanie wykonuj w pozycji stojącej (najwygodniej pod prysznicem, gdy skóra jest wilgotna) i leżącej
- najpierw spokojnie wykonaj badanie jednej piersi, a potem drugiej
- przed badaniem w pozycji leżącej wsuń pod prawy bark zwinięty w rulon ręcznik lub koc i unieś prawe ramię za głowę. Lewą ręką zbadaj prawą pierś. Powtórz to samo badanie z drugą pierśią

## Na co zwrócić uwagę:

- wyciek z brodawki (wodnisty, krwisty, mleczny, żółtawy)
- wciąganie brodawki sutkowej lub jej zniekształcenie
- zrogowacenie brodawki sutkowej
- zmiana kształtu lub wielkości piersi
- zmiana koloru piersi
- pomarszczenie skóry piersi – “skórka pomarańczowa”
- owrzodzenie skóry piersi
- powiększenie żył na piersi
- wciągnięcie skóry piersi
- widoczny/wyczuwalny guzek w piersi
- zgrubienia pod pachami