

Zdrowe piersi są OK!

SAMOBADANIE PIERSI

Samobadanie, czyli badanie dotykiem (palpacyjne) pozwala wcześniej wykryć zmiany w piersiach.

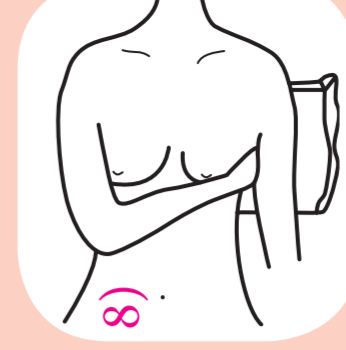
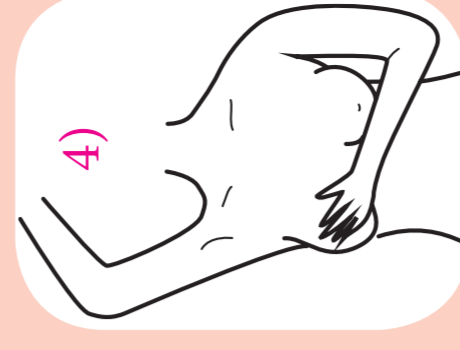
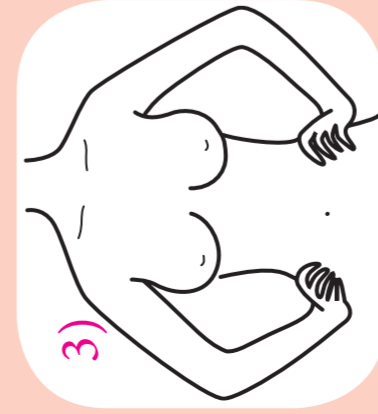
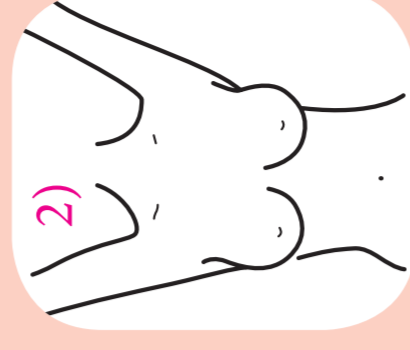
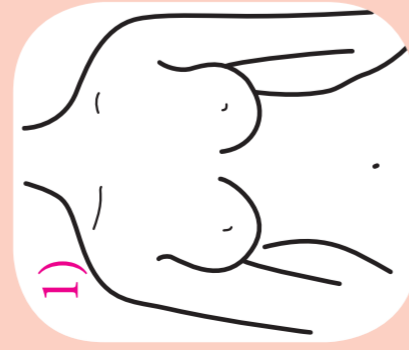
Badanie to powinno wykonywać się regularnie co miesiąc, najlepiej tydzień po zakończeniu miesiączki.

W czasie menopauzy i w ciąży samobadanie powinno się wykonywać w wybranym dniu miesiąca.

Prawidłowo i w pełni wykonane samobadanie odbywa się w dwóch pozycjach: stojącej i leżącej.

Samobadanie w pozycji stojącej:

Stań przed lustrem i dokładnie obejrzyj piersi, trzymając ręce wzdłuż ciała¹⁾. Zwróć uwagę na zmiany w kształcie piersi, ich wielkości i położeniu. Przyjrzyj się wszelkim zmarszczeniom, wciągnięciom, zmianom wyglądu i koloru skóry. To samo powtórz z rękami uniesionymi w górę²⁾ i mocno opartymi na biodrach³⁾. Połóż zgiętą w łokciu prawą rękę z tyłu głowy, a lewą badaj prawą pierś⁴⁾. W celu zbadania lewej piersi, połóż lewą rękę za głowę. Badając piersi trzymaj palce płasko i lekko naciskając zataczaj koła na piersi w jednym kierunku, np. zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Zaczynij od zewnętrznej części piersi. Zataczaj coraz mniejsze kręgi, zbliżając się do środka brodawki. Zwracaj uwagę na guzki i stwardnienia, które różnią się konsystencją od reszty badanej piersi⁵⁾. Zbadaj brodawkę sutkową, delikatnie ściskając ją kciukiem i palcem wskazującym. Obserwuj, czy nie wydobywa się z niej wydzielina surowicza lub zabarwiona krwią⁶⁾.



Położ się na wznak i włóż poduszkę lub złożony ręcznik pod prawy bark. Prawą rękę połóż pod głowę. Złóż palce płasko i lekko naciskając zataczaj koła na piersi w jednym kierunku, np. zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Zaczynij od zewnętrznej części piersi. Zataczaj coraz mniejsze kręgi, zbliżając się do środka brodawki. Zbadaj każde miejsce włącznie z brodawką⁷⁾. Następnie w taki sam sposób zbadaj lewą pierś, wkładając poduszkę lub ręcznik pod lewy bark, a lewą rękę pod głowę. Zbadaj węzły chłonne pod pachą. Połóż prawą rękę wzdłuż ciała i lewą ręką lekko uciskaj prawą pachę⁸⁾. Podobnie postępuj przy badaniu lewej pachy. Zwróć uwagę, czy węzły chłonne nie są powiększone.

**PAMIĘTAJ, ŻE NIE KAŻDY GUZEK JEST RAKIEM PIERSI.
JEŚLI COŚ CIĘ NIEPOKOI, JAK NAJSZYBCIEJ UDAJ SIĘ DO LEKARZA.**

Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia WSSE

ul. Nowogrodzka 82, 02-018 Warszawa, tel. (22) 432 10 02, promocjazdrowia@wsse.waw.pl

