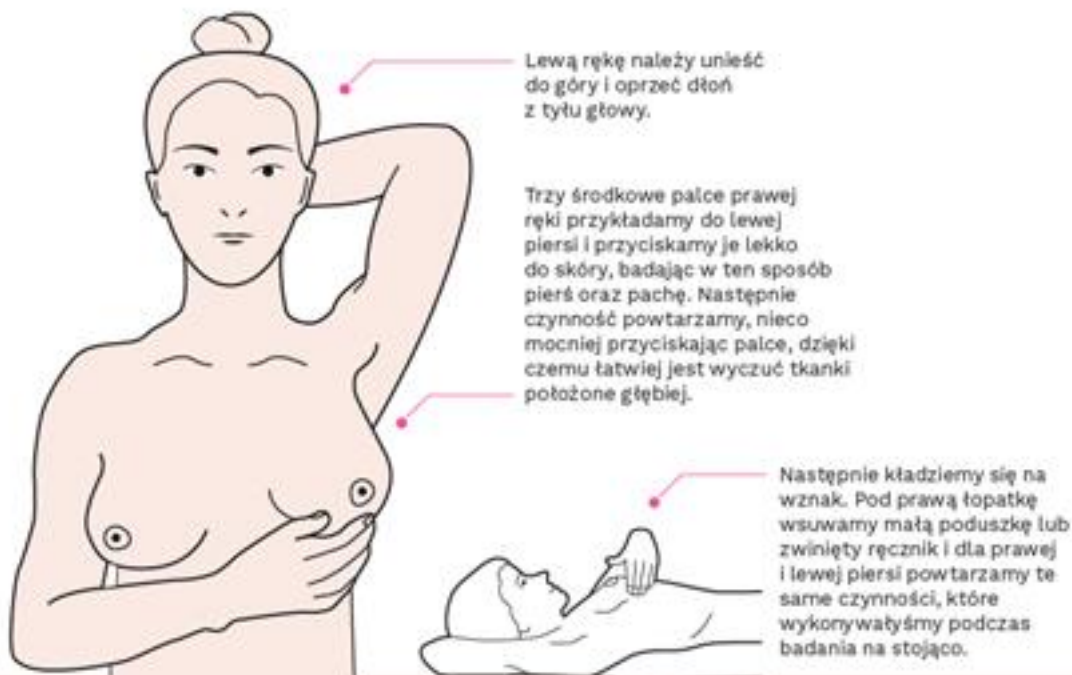


ABC SAMOBADANIA PIERSI

Raz w miesiącu, kilka minut - tyle zajmuje badanie piersi, dzięki któremu można wykryć niepokojące zgrubienia lub guzek. **BEZ PANIKI!** Zmiany w piersiach to zwykle nie nowotwór! Duża część tak wykrywanych zgrubień czy guzków nie jest zmianą złośliwą. Trzeba jednak skonsultować się z lekarzem.

Samokontrola piersi

Samokontrolę piersi powinno się przeprowadzać w pozycji stojącej i leżącej.



Te same czynności powtarzamy dla prawej piersi (prawa ręka uniesiona, badamy lewą dłoń).

Jakimi ruchami badać pierś?



1. Od góry w dół



2. Okrężne



3. Od boku do centrum i odwrotnie

Udaj się do lekarza, gdy:

Są zmiany w kształcie i wielkości piersi, pojawił się wyciek z piersi.

Na skórze piersi pojawiły się zaczerwienienia lub wypryski.

Pojawiły się fałdki lub dołki obok brodawki, brodawki są wklęsnięte.

Wyczuwasz zgrubienie lub guzek, którego wcześniej nie było.