

## SAMOBADANIE PIERSI

umożliwia wczesne wykrycie raka piersi, co stwarza duże szanse wyleczenia.

Ważne! Wykonaj badanie w ciepłym miejscu, gdzie można się skupić i zachować prywatność, najlepiej wieczorem, np. przed kąpielą lub udaniem się na spoczynek.

### Etap I: Oglądanie stanu piersi - pozycja stojąca



Niektóre zmiany uwidoczniają się dopiero podczas napinania odpowiednich mięśni, dlatego oprzyj dłonie na biodrach i uciskaj je na tyle mocno, aby czuć napinające się mięśnie klatki piersiowej. Pamiętaj! Robiąc to cały czas bacznie obserwuj.



Nie bój się grawitacji! Swobodnie trzymając ręce za plecami pochyl się do przodu i sprawdź, czy nie są widoczne zagłębienia lub pofałdowania skóry, zmiany w kształcie piersi lub wciągnięcia brodawek.

### Etap II: Badanie dotykowe- pozycja stojąca i leżąca

Aby samobadanie sprawiło Ci możliwie największą przyjemność wybierz swój własny sposób badania!

#### SPOSÓB 1: KONCENTRYCZNE OKRĘGI



zatecz największe koło po obwodzie piersi wykonując przy tym małe kółka prostopadłe do kierunku ruchu. Przesuwaj się ruchem spiralnym zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aż do brodawki.

#### SPOSÓB 2: TARCZA ZEGARA



wyobraź sobie na swojej piersi tarczę zegara, przesuwaj dłoń od brodawki w kierunku godziny 12, a następnie 1, 2, 3 itd. W trakcie wykonywania pro-mienistych ruchów zataczaj palcami niewielkie koła tak, by zbadać całą pierś.

#### SPOSÓB 3: SLALOM



podziel pierś na wąskie pionowe paski, a następnie kieruj ruch ręki na przemian do góry i do dołu zataczając jednocześnie małe koła. W ten sposób nie odrywając dłoni zbadasz dokładnie całą pierś.

Teraz, kiedy już wybrałaś najodpowiedniejszy dla Ciebie sposób samobadania, pamiętaj o kilku wskazówkach:

- Przesuwaj dłoń zawsze bardzo dokładnie po każdym fragmencie piersi
- W trakcie badania trzymaj dłoń równoległe do powierzchni skóry
- Dotykaj pierś całą powierzchnią dłoni, a nie tylko końcem palców

Spraw by badanie było chwilą relaksu. Najpierw wykonaj badanie dotykowe na stojąco, a potem w pozycji leżącej.

Położ się na plecach trzymając prawą rękę pod głową. To sprawi, że prawa pierś przesunie się w kierunku mostka ułatwiając badanie. Kobiety o dużym biuście powinny podłożyć poduszkę pod głowę.



- Badanie prawej piersi wykonaj lewą ręką. Pierś badaj poprzez mocne uciśnięcia dłonią.
- Sprawdź pod pachą, a następnie w dołkach nadobojczykowych, czy nie pojawiły się guzki (powiększone węzły chłonne). Ich obecność często jest pierwszym niepokojącym sygnałem.
- Po zakończeniu badania prawej piersi powtórz całą procedurę dla piersi lewej. (Podłóż lewą rękę pod głowę, a następnie prawą dłonią zbadaj lewą pierś).