

Różowy PAŹDZIERNIK

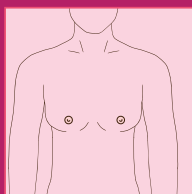
**MIESIĄC
ŚWIADOMOŚCI
I PROFILAKTYKI
RAKA PIERSI.**

SAMOBADANIE PIERSI

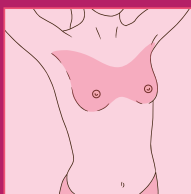
Samobadanie piersi rób regularnie, staraj się co miesiąc. Dzięki temu wyczujesz ewentualną różnicę między badaniami, bo to Ty najlepiej znasz swoje ciało. **Wykonuj je zawsze od 3 do 5 dni po miesiączce.**

Pamiętaj, że badasz się po to, aby potwierdzić, że wszystko jest w porządku. Jednak jeśli coś Cię zaniepokoi, umów się na wizytę do lekarza – nie czekaj.

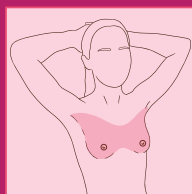
STAŃ PRZED LUSTREM OBSERWUJĄC SWOJE PIERSI, POSZUKAJ ZMIAN W KSZTAŁCIE, SYMETRII, ZARYSIE PIERSI.



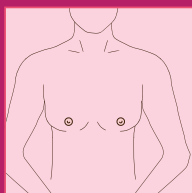
1. Opuść ręce swobodnie.



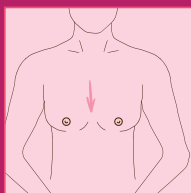
2. Unieś ręce do góry.



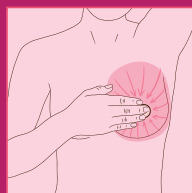
3. Załóż ręce za głowę.



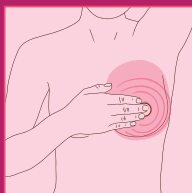
4. Oprzy ręce na biodrach.



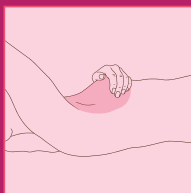
5. Oprzy silnie ręce na biodrach, jednocześnie pochyl tułów do przodu.



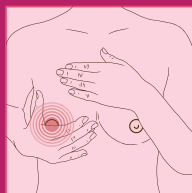
6. Uciskając brodawkę, sprawdź czy nie wydobywa się z niej wydzielina.



7. Wykonując ruchy spiralne opuszkami palców, uciskaj pierś i jej okolice, poszukaj zgrubień i guzków. Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych w okolicach pachowych.



8. Badanie powtórz w pozycji leżącej.



9. Powtórz wszystkie czynności badając drugą pierś.