

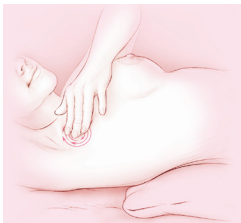
Jak Zrobic Samo Badanie Piersi

Krok 1: Dotyk

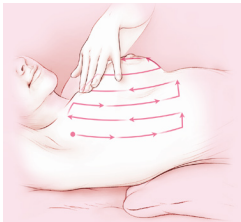
Pod koniec okresu miesięcznego, przećwicz samobadanie piersi. Jeśli nie ma już okresów lub nieregularnego okresu, wybierz konkretny dzień każdego miesiąca. Nie należy tego robić pod prysznicem lub z płynem na skórze lub palcach.



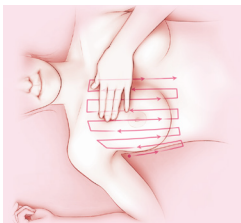
1) Sprawdź zewnętrzna połowę prawej piersi. Połóż się i przytocz po lewej stronie zbadać prawa pierś. Połóż prawą dłoń na czole. Twoja pierś powinna leżeć płasko na klatce piersiowej, jak to możliwe. Może być ci łatwiej i wygodniej jeżeli położysz poduszkę za ramieniem lub plecami.



2) Używając płaskich podkładek trzech środkowych palców – nie wskazówki – poruszaj opuszkami palców w kółko o wielkości ani grosza. Od każdego naszego okręgu, zmień siłę nacisku dzięki czemu czujesz wszystkie poziomy tkanki piersi. Uczyni każde koło trzy razy – lekko (delikatnie) raz średni, a raz głęboko przed przeprowadzka, w następnym obszarze.



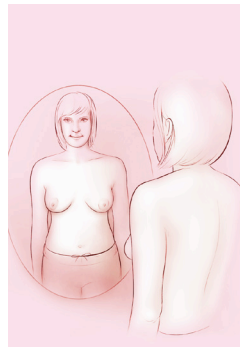
3) Rozpocznij kręgi pod pachą, i zejdź poniżej linii biustonosza. Następnie przesunij palcami po całej szerokości jednego palca i ponownie w górę. Nie podnoś palców z piersi podczas ich przenoszenia aby upewnić się że czujesz cały obszar. Kontynuuj ten pionowy wzór w gore – i w - dol od obojczyka do tuż poniżej linii stanika – aż dotrzesz do sutka.



4) Sprawdź wewnętrzną połowę prawej piersi. Po dotarciu do sutka wyjmij poduszkę, odwróć się, zdejmij rękę z czoło i ustawie ramie, pod kątem prostym (patrz na rysunek) dokładnie sprawdź obszar brodawki przy użyciu tego samego nacisku. Kołowego jak poprzednio bez ściskania. Następnie, sprawdź pozostała tkanka piersi używając wzorca pionowego w gore – i w - dol, as dotrzesz do środka klatki piersiowej.

Przeturlaj się na swoja prawą stronę, i zamień ręce aby sprawdzić twoja lewa piers.

Krok 2: Wygląd



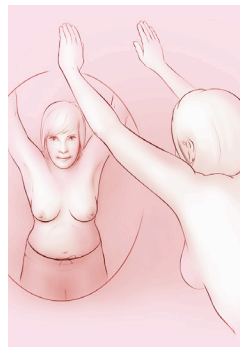
Stań przed lustrem i przyjrzyj się uważnie swojej piersi w trzech pozycjach.

1) Ramiona po twojej stronie.

2) Ręce uniesione nad głową. Pochylając się do przodu.

3) Połóż dłonie na biodrach i przytulasz się.

Muszą być wszystkie trzy z tych kroków widzenia z prawej i lewej strony jak również skierowane do przodu.



Sprawdź następujące zmiany:

• **Kształt:** Porównaj jedna do drugiego. Jedna pierś może zwykle być większa niż inna (druga), ale nagłe zmiany wielkości nie powinny wystąpić.

• **Skóra:** Sprawdź wysypkę zaczerwienienie, pomarszczenie, wgłębienie, lub teksturowany wygląd skórki pomarańczy.

• **Sutki:** Sprawdź wszelkie zmiany fizyczne, takie jak nagła inwersja.

• **Wzór Żył:** Szukaj zauważalnego zwiększenia wielkości żył w porównaniu do drugiej piersi.



Powtarzaj ten egzamin co miesiąc - nawet jak jesteście w ciąży - stać się bardziej zaznajomionym z tym jak twoje piersi normalnie wyglądają i czują w dotyku.

Nietypowe zmiany: Nie panikuj. Około 80% wykrytych grudek nie jest rakowych. Niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem w celu dalszej oceny.

Czy wiedziałeś? Fundacja Maurer zapewnia bezpłatny program zdrowia piersi dla szkół, kampusy, społeczność, grupy i korporacje.



MAURER FOUNDATION
breast health education