

Zasady samobadania piersi

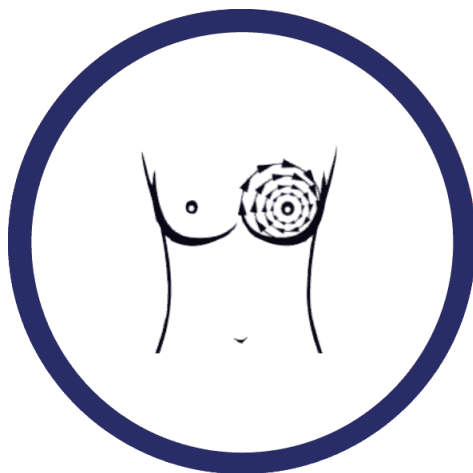
Najlepszym momentem do przeprowadzenia badania piersi jest 2-3 dzień po miesiączce. Jeżeli kobieta już nie miesiączkuje, powinna wybrać na badanie jeden, zawsze ten sam dzień w miesiącu. Począwszy od 20 roku życia, systematyczne samobadanie piersi powinno stać się nawykiem kontynuowanym przez całe życie.

Jak badamy pierś?

Uciskamy pierś całymi opuszkami trzech środkowych palców wykonując trzy koliste ruchy i stopniując nacisk od słabego do mocnego w każdym badanym punkcie, aby dotrzeć do wszystkich struktur piersi.

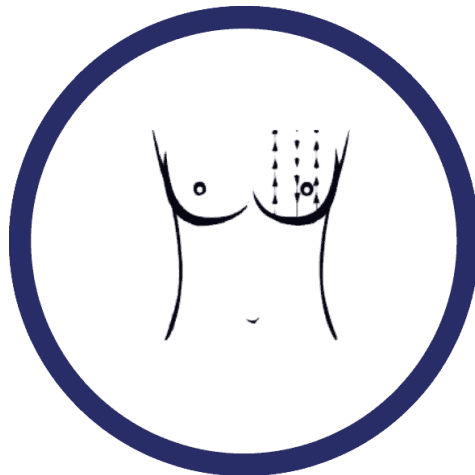
W badaniu posługujemy się metodą kwadratów albo tarczy zegara, czyli wzrokowo dzielimy pierś na cztery części. Dłoń na piersi przesuwamy według przedstawionych schematów:

Ruchy koliste



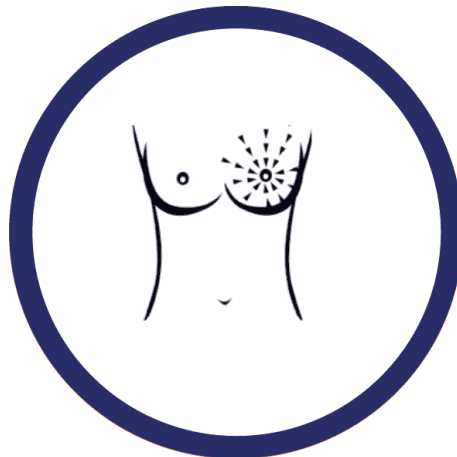
Badanie zaczynamy od zataczania okręgu po największym obwodzie gruczołu piersiowego, stopniowo, spiralnie, zgodnie z ruchem wskazówek zegara przesuując się w stronę brodawki sutkowej.

Ruchy góra-dół



Dzielimy całą pierś na kilka pionowych, wąskich pasków. Rozpoczynamy badanie od górnego zewnętrznego kwadrantu zataczając małe koła i kierując się w dół, następnie w górę i tak na przemian, aż zbadamy dokładnie całą pierś.

Ruchy promieniste



Gruzoł piersiowy należy podzielić na dwanaście części, podobnie jak tarcza zegara. Badanie tym sposobem zaczynamy od zataczania małych kółek od brodawki, aż do godziny 12. Następnie tak samo do godziny 1, 2, 3 itd., aż zbadamy całą pierś.

Samobadanie piersi polega na oglądaniu i badaniu dotykowym

OGLĄDAJ SWOJE PIERSI PRZED LUSTREM



Z opuszczonymi ramionami

Zwróć uwagę na symetrię piersi, zmianę ich wielkości i kształtu



Z rękami uniesionymi do góry

Sprawdź czy nie pojawiły się przebarwienia i zaczerwienienie naskórka



Z rękami opartymi na biodrach

Przyjrzyj się czy nie widzisz guzków, dołków, pofałdowań naskórka czy wciągnięcia brodawki

Zwróć uwagę na:

- symetrię gruczołów piersiowych, oraz zmiany wielkości i kształtu piersi
- pojawienie się przebarwień, zaczerwienienia naskórka
- uwidocznione naczynia krwionośne
- wszelkie wciągnięcia, dołki, pofałdowania naskórka, czy też brodawki sutkowej.

Badanie dotykowe w dwóch pozycjach

Pozycja stojąca



Pod prysznicem załóż lewą rękę za głowę, palcami prawej badaj lewą pierś. Stopniując nacisk, przesuвай dłoń wg schematu, obejmując badaniem całą pierś. Tak samo badaj lewą pierś. Oraz w pozycji leżącej.

Pozycja leżąca



Leżąc wsuń poduszkę pod prawy bark, a prawą rękę pod głowę. Palcami lewej ręki badaj prawą pierś, tak jak pod prysznicem. Tak samo badaj lewą pierś. Ściskając brodawkę, obserwuj czy nie wydobywa się z niej wydzielina.

Leżąc wsuń poduszkę pod prawy bark, a prawą rękę pod głowę. Palcami lewej ręki badaj prawą pierś, tak jak pod prysznicem. Tak samo badaj lewą pierś. Ściskając brodawkę, obserwuj czy nie wydobywa się z niej wydzielina.

TO MOGĄ BYĆ OBJAWY RAKA PIERSI

Rozpoznałeś jeden z nich? Nie wpadaj w panikę, niektóre zmiany są normalne. Jeśli jednak będą się utrzymywać, pokaż je lekarzowi.

Wyczuwasz zgrubienie wgłębienie zrogowacenie sutka zaczerwienienie/uczucie gorąca nieoczekiwany wyciek z brodawki owrzodzenie skóry

wystający guz nabrzmiała żyła wklęsnięta brodawka zmiana rozmiaru/kształtu „skórka pomarańczowa” twardy guzek

Guzek rakowy często wydaje się w dotyku twardy i nieruchomy, jak pestka cytryny. Może mieć jednak zupełnie inny kształt i wielkość.

Chciałabyś dowiedzieć się więcej o objawach? knowyourlemons.com

© 2018 worldwide breast cancer. Zaprojektowane przez: Worldwide Breast Cancer.org, organizację charytatywną z USA. Zabrania się modyfikowania, kłóśowania i dodawania elementów bez pisemnej zgody autorów.

@knowyourlemons #PoznajŚwieżęCytrynę

PAMIĘTAJ! Jeśli zauważysz niepokojącą zmianę zgłoś się do specjalisty. Nie każda zmiana jest groźna, ale każda wymaga konsultacji położnej lub lekarza. Rak wczesnie wykryty jest prawie w 100% wyleczalny. Nie zwlekaj!

www.zdrowarodzina.waw.pl/kompendium-wiedzy/badanie-piersi-zrob-to-sama-2/