

### **Zasady samobadania piersi**

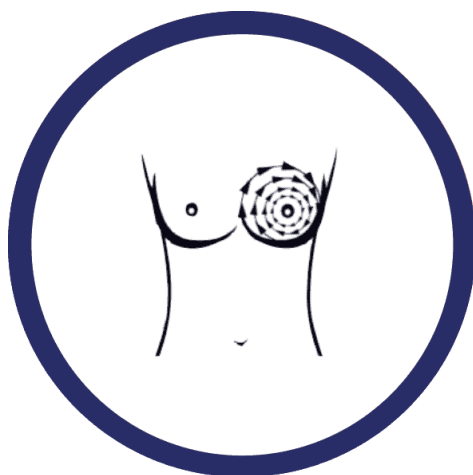
Najlepszym momentem do przeprowadzenia badania piersi jest 2-3 dzień po miesiączce. Jeżeli kobieta już nie miesiączkuje, powinna wybrać na badanie jeden, zawsze ten sam dzień w miesiącu. Począwszy od 20 roku życia, systematyczne samobadanie piersi powinno stać się nawykiem kontynuowanym przez całe życie.

### **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.

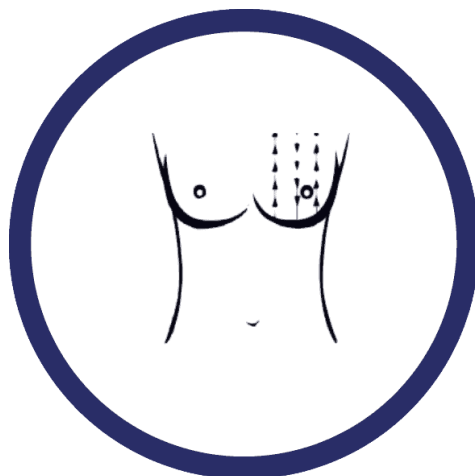
W badaniu posługujemy się metodą kwadratów albo tarczy zegara, czyli wzrokowo dzielimy pierś na cztery części. Dłoń na piersi przesuwamy według przedstawionych schematów:

#### **Ruchy koliste**



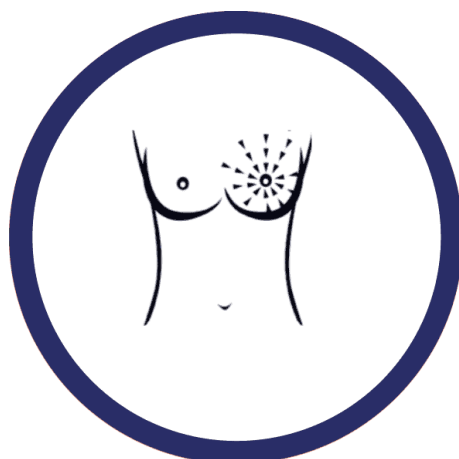
Badanie zaczynamy od zataczania okręgu po największym obwodzie gruczołu piersiowego, stopniowo, spiralnie, zgodnie z ruchem wskazówek zegara przesuwając się w stronę brodawki sutkowej.

### **Ruchy góra-dół**



Dzielimy całą pierś na kilka pionowych, wąskich pasek. 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.

**Zwróć uwagę na:**

## 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.



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](http://knowyourlemons.com)

worldwide

Zaproszenie przez WorldwideBreastCancer.org, organizację charytatywną z USA. Zabrania się modyfikowania, kłóstwa i dopowiadania elementów bez przemyślanej zgody autorów.

@knowyourlemons #PoznajSwojeCytryny



**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!

<https://zdrowarodzina.waw.pl/kompendium-wiedzy/badanie-piersi-zrob-to-sama-2/>