

# INSTRUKTAŻ SAMOBADANIA PIERSI



*Droga Pacjentko!*

***Samokontrola piersi jest łatwym, nieinwazyjnym, ale bardzo ważnym badaniem, które każda kobieta może i powinna przeprowadzać samodzielnie w warunkach domowych. Pomaga dokładnie poznać kształt i strukturę piersi, dzięki czemu łatwiej będzie mogła się zorientować w przypadku pojawienia się nietypowych zmian. Powinna je wykonywać kobieta w każdym wieku, a po ukończeniu 20. roku życia powinno wejść to każdej z nas w nawyk.***



***Samobadanie piersi jest jedną z podstawowych metod badania profilaktycznego pozwalającego wykryć zmiany nowotworowe w piersi.***

*Wczesne wykrycie nowotworu sutka (powszechnie określanego rakiem piersi), najczęstszego nowotworu złośliwego u kobiet w Polsce, pozwala na jego skuteczniejsze leczenie i zwiększa szansę na zachowanie piersi.*

***Samobadanie piersi należy wykonywać raz w miesiącu, najlepiej w tym samym dniu cyklu. U kobiet miesiączkujących optymalnym okresem do przeprowadzenia badania jest 2-3 dzień po miesiączce, ponieważ piersi wtedy nie bolą i są mniej obrzęknięte. Kobiety po menopauzie powinny wykonywać samobadanie piersi w wybranym, tym samym dniu każdego miesiąca.***

*W tym poradniku znajdziesz opis poszczególnych etapów samobadania piersi. Korzystaj na zdrowie!*



A close-up photograph of a woman's upper body. She is wearing a light-colored, strapless bra. Her hands are positioned on her breasts, with fingers spread, performing a self-examination. The background is a soft, out-of-focus blue. A white, curved graphic element is overlaid on the bottom left, containing the text.

**SAMOBADANIE  
PIERSI**  
KROK PO KROKU

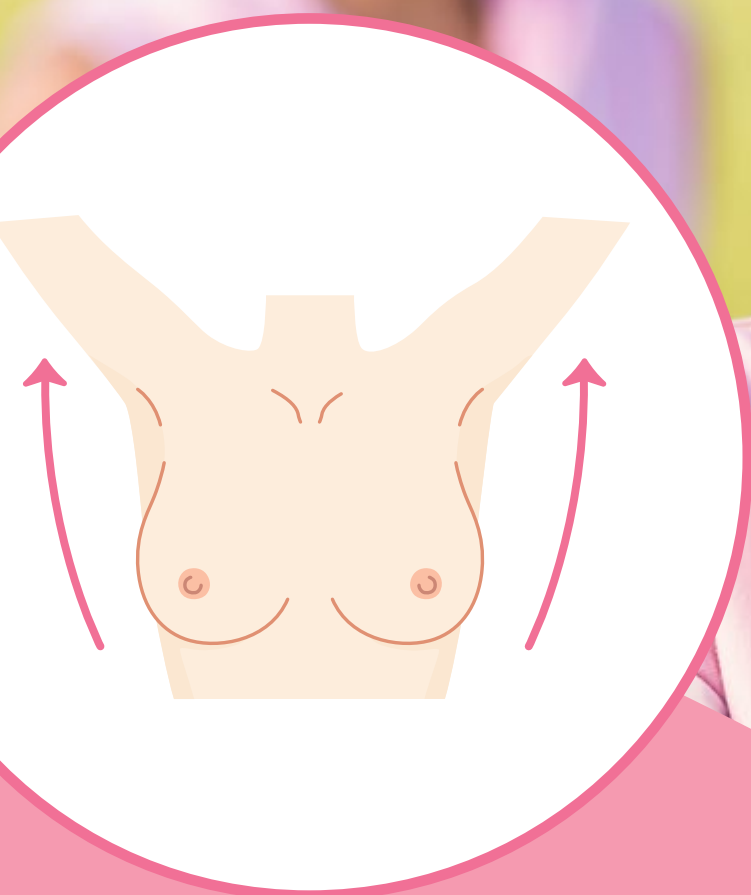


**KROK**

**1**

## **Stojąc przed lustrem**

ze swobodnie opuszczonymi ramionami, obejrzyj swoje piersi. Sprawdź, czy nie dostrzegasz zmian kształtu, położenia, wielkości albo zmian koloru czy wciągnięć skóry.



**KROK**

**2**

To samo wykonaj  
**z rękoma  
uniesionymi do góry,**  
potem rękoma opartymi  
na biodrach.





**KROK**

**3**

**Ściskając  
brodawkę**

zaobserwuj,  
czy nie wydobywa się  
z niej jakakolwiek  
wydzielina.



**KROK**

**4**

## **Pod prysznicem**

załóż prawą rękę za głowę,  
a lewą zbadaj prawą pierś całymi  
palcami. Zataczaj małe kółka,  
zgodnie z ruchem wskazówek zegara,  
przesuwając dłoń w kierunku brodawki  
Sprawdź, czy nie czujesz  
stwardnienia lub guzka.  
Tak samo zbadaj  
lewą pierś.





**KROK**

**5**

### **Leżąc na plecach**

wsuń poduszkę pod głowę.  
Palcami lewej ręki zbadaj prawą  
piers, tak jak pod prysznicem.  
Tak samo zbadaj lewą pierś.



**KROK**

**6**

**Leżąc na wznak,**  
połóż prawą rękę wzdłuż tułowia,  
zbadaj prawą pachę.  
Sprawdź, czy węzły chłonne  
nie są powiększone.  
W analogiczny sposób  
zbadaj lewą pachę.



Od ukończenia **20 roku** życia chodź na badanie  
**USG** piersi **co dwa lata**,  
po ukończeniu **30.** – **raz w roku**,  
po ukończeniu **40.** – nawet **co 6 miesięcy**

Od **35 roku** życia **regularnie wykonuj mammografię.**

Między **35 a 39** r.ż. – **co najmniej jedno badanie**

Między **40 a 49** r.ż. – badanie **co dwa lata**

Między **50 a 59** r.ż. – badanie **raz w roku**

Po ukończeniu **60** r.ż. – zgodnie z zaleceniami lekarza





Jeśli już **wykryto u Ciebie zmianę** lub **masz obciążony wywiad rodzinny** (u kobiet w rodzinie występował wcześniej nowotwór sutka) – wykonuj USG/mammografię z częstotliwością ustaloną z lekarzem.

**Regularnie, raz w miesiącu wykonuj samobadanie piersi,** nawet jeśli karmisz piersią lub już nie miesiączkujesz.

Jeśli wykryjesz jakąkolwiek zmianę w piersi,  
**NIEZWŁOCZNIE ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA**



# ZDROWE

## PODEJŚCIE DO KOBIECZOŚCI