

INSTRUKTAŻ SAMOBADANIA PIERSI



Droga Pacjentko!

Samokontrola piersi jest łatwym, nieinwazyjnym, ale bardzo ważnym badaniem, które każda kobieta może i powinna regularnie przeprowadzać samodzielnie w warunkach domowych. Samokontrola pomaga dokładnie poznać kształt i strukturę piersi, co ułatwi wykrycie 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 right hand is placed on her left breast, with her fingers spread, performing a self-examination. Her left hand is resting on her right breast. She has pink lipstick and pink nail polish. The background is blurred.

SAMOBADANIE PIERSI

KROK PO KROKU

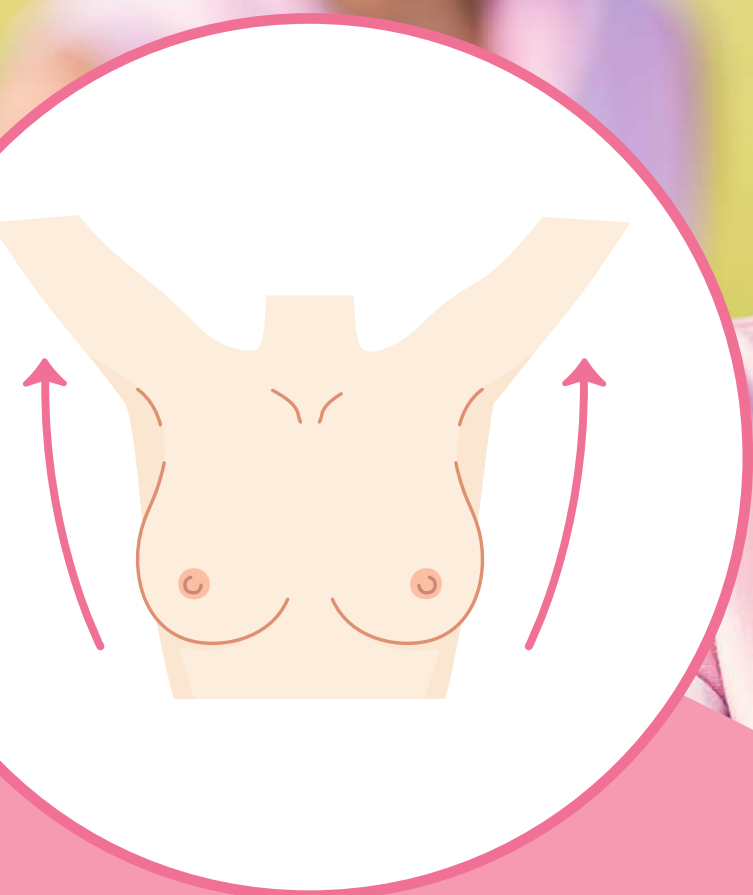


KROK

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 jakkolwiek zmianę w piersi,
NIEZWŁOCZNIE ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA.



ZDROWE

PODEJŚCIE DO KOBIECOŚCI