

SAMOBADANIE PIERSI

ZMINIMALIZUJ RYZYKO RAKA PIERSI!

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet w Polsce.

Już po 20 r.ż. dbaj o piersi profilaktycznie.

Obserwuj swoje ciało i raz w miesiącu (najlepiej 3-5 dni po miesiączce) wykonuj samobadanie piersi.

Poznaj instrukcję i stosuj regularnie. To tylko 5 minut raz w miesiącu.



CO POWINNO CIĘ ZANIEPOKOIĆ?

Guzek wyczuwalny podczas dotyku.

Zmiana rozmiaru lub kształtu piersi.

Wciągnięcie brodawki lub skóry na piersi.

Wyciek z brodawki.

Zmiany skórne na brodawce lub wokół niej.

Ból piersi i zaczerwienienie.

Powiększenie węzłów chłonnych w dole pachowym.



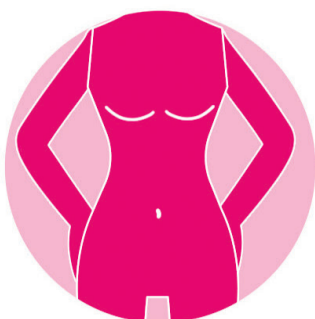
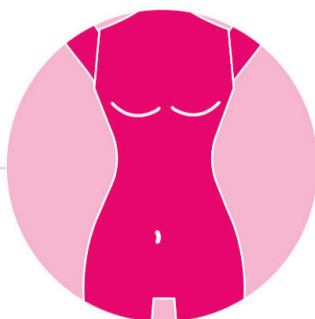
PAMIĘTAJ!

Nie każdy wykryty guzek jest rakiem, ale każdy należy pokazać specjalście.

JAK PRAWIDŁOWO WYKONAĆ SAMOBADANIE PIERSI?

KROK 1

Stań przed lustrem z uniesionymi do góry rękami. Obejrzyj dokładnie swoje piersi! Widzisz w nich coś, czego dotychczas nie zauważałaś? Powinny Cię zaniepokoić np.: zagłębienie, płyn wypływający z brodawki, „pomarańczowa skórka”, zmiana rozmiaru lub kształtu piersi, powiększona żyła na piersi.



KROK 2

Teraz połóż ręce na biodrach i obejrzyj dokładnie swoje piersi w tej pozycji. Zwróć uwagę, czy zauważasz zmiany wymienione w kroku 1.

KROK 3

Złącz trzy środkowe palce prawej dłoni.

Unieś lewą rękę nad głowę, a palcami prawej dłoni sprawdź swoją lewą pierś.

Rób to w następujący sposób:

- *ruchami okrężnymi od środka piersi na zewnątrz,*
- *z góry na dół całą pierś,*
- *od środka piersi na zewnątrz ruchami promienistymi.*

Tak samo zbadaj drugą pierś.

Unieś prawą rękę nad głowę, a palcami lewej dłoni sprawdź swoją prawą pierś.



KROK 4

Położ się na plecach.

Złącz trzy środkowe palce lewej dłoni i sprawdź prawą pierś, a potem prawą ręką lewą pierś, tak jak w kroku 3.

Ministerstwo
Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590