

SAMOBADANIE

Etap drugi: dotykanie

Badanie przeprowadza się
w dwóch pozycjach:
leżącej i stojącej / siedzącej.

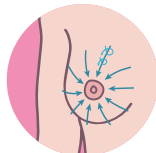
Lewą pierś sprawdza się za pomocą prawej ręki, prawą - za pomocą lewej. Ręka po stronie badanej piersi założona jest za głowę. Do badania używa się płasko ułożonych palców dłoni: wskazującego, środkowego i serdecznego.



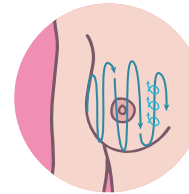
Powierzchnię piersi należy badać ruchami półkolistymi, dociskając pierś w kierunku ściany klatki piersiowej. Uwzględnić należy obszar całej piersi, zaczynając od jej obwodu, zataczając coraz mniejsze kręgi, kończąc na brodawce.



Następnym elementem samobadania jest wykonywanie ruchów o układzie promienistym. Badanie najlepiej wykonywać od obwodu piersi do brodawki. Podczas badania wykonujemy ruch półkolisty.



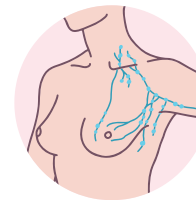
Stosując ruch półkolisty, badamy pierś przesuwaną dłoń na przemian góra - dół po obszarze piersi.



Ważnym elementem samobadania jest uciśnięcie brodawki sutkowej. Należy zwrócić uwagę, czy nie wydobywa się z niej płyn



Podczas badania należy uwzględnić węzły chłonne dołu pachowego oraz nadobojczyka. Badanie przeprowadzamy obustronnie.



COPERNICUS
Mamma Centrum 
OŚRODEK LECZENIA CHOROÓB PIERSI

Copernicus Podmiot Leczniczy
sp. z o.o. z siedzibą w Gdańsku



Spółka Samorządu
Województwa Pomorskiego

COPERNICUS Mamma Centrum
Breast Cancer Unit
ul. M. Skłodowskiej - Curie 2 w Gdańsku
www.copernicus.gda.pl; 58 772 39 50



PROFILAKTYKA

Począwszy od 20 roku życia każda kobieta powinna regularnie (raz w miesiącu) badać swoje piersi.

Kobiety miesiączkujące
- najlepiej 2 lub 3 dni po zakończeniu miesiączki,
kobiety po menopauzie
- ustalonego dnia każdego miesiąca.

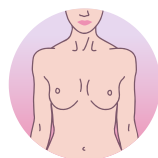


Jeśli podczas samobadania piersi wykryłaś u siebie niepokojące zmiany, zgłoś się do lekarza. Skierowanie do lekarza onkologa nie jest wymagane.



SAMOBADANIE

Etap pierwszy: oglądanie



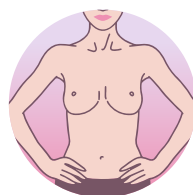
Należy stanąć nago przed lustrem z rękoma ułożonymi wzdłuż ciała.



Następnie unieść ręce do góry, założyć za głowę,



oprzeć na biodrach.



Warto obserwować, czy nie widać w obrębie piersi:

- zaciągania, pogrubienia skóry, nierówności skóry, tzw. "efektu skórki pomarańczowej",
- zaczerwienienia skóry,
- zmian krostkowych lub owrzodzenia w obrębie brodawki,
- owrzodzenia skóry piersi,
- wycieku z brodawki,
- zniekształcenia piersi,
- wciągnięcia brodawki,
- asymetrii piersi.

