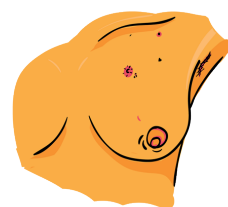


# Samobadanie piersi

Samodzielne badanie piersi należy wykonywać regularnie raz w miesiącu. Badanie należy przeprowadzać w pierwszej fazie cyklu, najlepiej między 5 a 10 dniem lub w przerwie „międzytabletkowej” u kobiet, które stosują środki antykoncepcyjne. W tym czasie piersi są miękkie i niebolesne. Kobiety, które już nie miesiączkują, powinny badać się co miesiąc w podobnym przedziale czasowym, np. w pierwszy weekend miesiąca.

## 1. BADANIE WZROKIEM

Rozpoczęcie badania biustu należy rozpocząć od jego dokładnego obejrzenia. Należy stanąć przed lustrem, w dobrze oświetlonym pomieszczeniu i rozpocząć przyglądanie się piersiom. W lekko pochylonej pozycji należy oprzeć ręce o biodra i oglądać piersi w tej pozycji następnie unieść ręce za głowę kontynuując obserwację. Do samodzielnej kontroli potrzebny jest „poślizg”, dlatego zaleca się stosowanie balsamu lub oliwki podczas badania. Dodatkową wartością nawilżenia skóry piersi w trakcie badania, jest zadbanie o ładny, jędrny wygląd biustu.

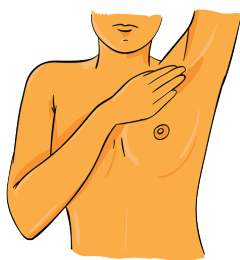


Niepokojące objawy:

- asymetria piersi,
- zaciągnięcia i zaczerwienienie skóry,
- wciągnięcie brodawki,
- wyciek z sutka,
- owrzodzenie brodawki.

## 2. BADANIE DOTYKIEM

Badanie dotykiem (palpacyjne) najlepiej przeprowadzić w dwóch pozycjach. W pozycji stojącej i leżącej. Wraz z ułożeniem ciała, zmienia się kształt piersi. Często zdarza się, że guzek wyczuwalny jest tylko w jednej pozycji ciała. Zaleca się wykonywać badanie palpacyjne pod prysznicem. Gdy skóra jest namydlona, łatwiej wyczuć wszelkie zmiany.



Ułożenie ciała do palpacyjnego (prowadzonego dotykiem) samobadania piersi w pozycji stojącej.



Ułożenie ciała do palpacyjnego (prowadzonego dotykiem) samobadania piersi w pozycji leżącej. Kobiety, które mają duży biust, powinny podłożyć poduszkę pod bark.

Partner specjalny



Partnerzy



Organizator



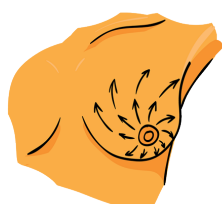
### 3. BADANIE PIERSI DOTYKIEM W POZYCJI LEŻĄCEJ

W celu rozpoczęcia tego badania należy wygodnie położyć się na plecach i prawą rękę położyć pod głowę. Takie ułożenie daje lepszy dostęp do całej piersi a przez to ułatwia przeprowadzenie badania palpacyjnego (dotykiem). Kobiety, które mają duży biust, powinny podłożyć poduszkę pod lewy bark. W takim ułożeniu można rozpocząć badanie prawej piersi. Trzema środkowymi palcami należy naciskać i zataczać kółka wzdłuż piersi, z góry na dół, tam i z powrotem. Badanie powinno się przeprowadzić bardzo dokładnie, nie pomijając żadnego fragmentu. Badając się należy zbadać również pachę, a następnie dołki nadobojczykowe, sprawdzić czy nie ma tam guzków lub powiększonych węzłów chłonnych. Po zakończeniu badania, należy powtórzyć całą procedurę dla piersi lewej w ten sam sposób, jak to opisano powyżej.

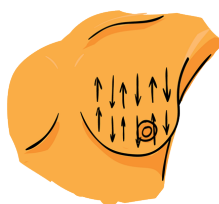
### 4. BADANIE DOTYKIEM PIERSI W POZYCJI STOJĄCEJ

Badanie piersi w pozycji stojącej wykonuje się tak samo jak badanie w pozycji leżącej. Należy stanąć przed lustrem w pozycji wyprostowanej z założoną jedną ręką za głowę, drugą ręką trzema środkowymi palcami należy naciskać i zataczać kółka wzdłuż piersi, z góry na dół, tam i z powrotem. Badanie powinno się przeprowadzić bardzo dokładnie, nie pomijając żadnego fragmentu. Badając pierś należy zbadać pachę, a następnie dołki nadobojczykowe czy nie ma tam guzków lub powiększonych węzłów chłonnych. Po zakończeniu badania jednej piersi, należy zmienić rękę za głowę i rozpocząć badanie drugiej, w ten sam sposób.

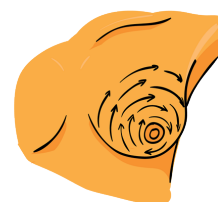
## Techniki badania piersi



Kliny



Linie



Koła

Partner specjalny



Partnerzy



Organizator

