

SAMOBADANIE PIERSI

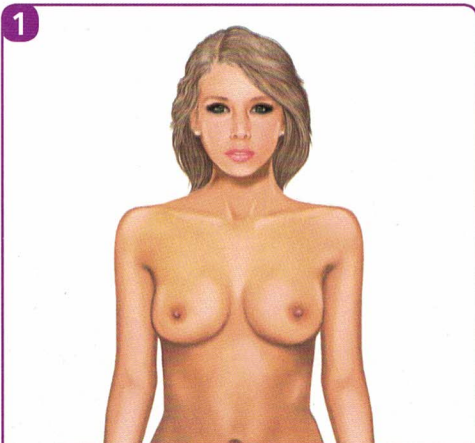
Samobadanie piersi jest podstawowym elementem skutecznej profilaktyki raka piersi. Każda kobieta w wieku powyżej 20 lat powinna przez całe dorosłe życie regularnie, raz w miesiącu, wykonywać samodzielne badanie piersi. Badanie powinno być wykonywane między 7. a 10. dniem cyklu, najlepiej tego samego dnia w kolejnych cy-

klach. Kobiety, które już nie miesiączkują, powinny wykonywać samodzielne badanie piersi tego samego dnia w kolejnych miesiącach.

Samodzielne badanie piersi składa się z dwóch części:

1. wzrokowej oceny piersi (oglądania),
2. badania dotykowego (palpacyjnego).

BADANIE WZROKOWE PIERSI PRZED LUSTREM



1. Stań przed lustrem w pozycji wyprostowanej.

1. Oceń wzrokowo kształt i wielkość piersi.
2. Sprawdź, czy skóra piersi nie jest nienaturalnie przebarwiona, pomarszczona lub napięta/wciągnięta.
3. Oceń symetrię, kształt i wielkość brodawek.



2. Unieś wyprostowane ręce do góry.

1. Oceń wzrokowo kształt i wielkość piersi.
2. Sprawdź, czy skóra piersi nie jest nienaturalnie przebarwiona, pomarszczona lub napięta/wciągnięta.
3. Oceń symetrię, kształt i wielkość brodawek.

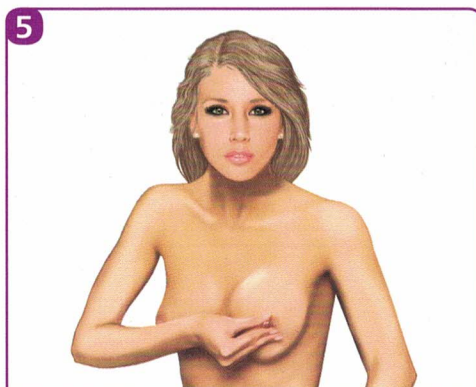
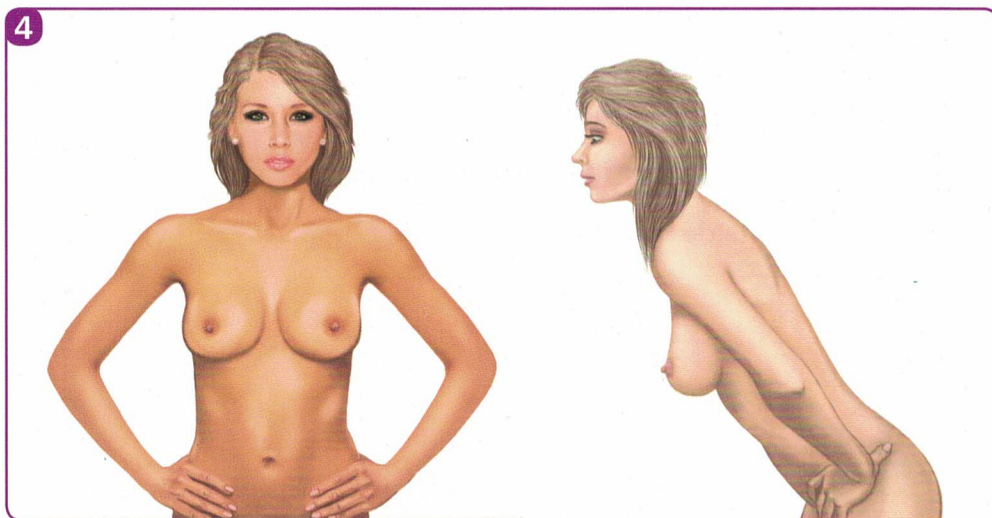
W tej samej pozycji dokonaj wzrokowej oceny piersi z profilu, najpierw z jednej a potem z drugiej strony.



3. Spleć ręce z tyłu głowy.

1. Oceń wzrokowo kształt i wielkość piersi.
2. Sprawdź, czy skóra piersi nie jest nienaturalnie przebarwiona, pomarszczona lub napięta/wciągnięta.
3. Oceń symetrię, kształt i wielkość brodawek.

W tej samej pozycji dokonaj wzrokowej oceny piersi z profilu, najpierw z jednej a potem z drugiej strony.



Ściśnij po kolei brodawki obu piersi i sprawdź, czy nie pojawia się wydzieliną.

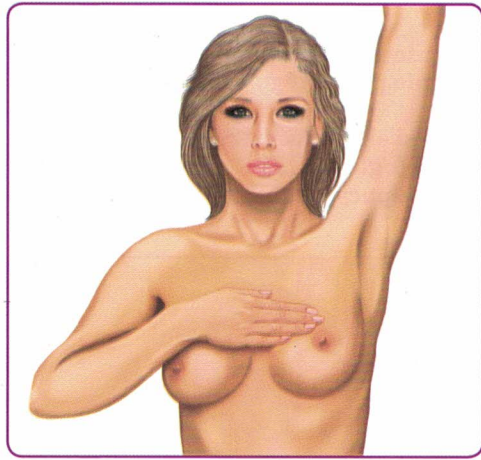
W pozycji wyprostowanej oprzyj ręce na biodrach, silnie dociskając dłonie do bioder aż do wyczuwalnego napięcia mięśni klatki piersiowej.

1. Oceń wzrokowo kształt i wielkość piersi.
2. Sprawdź, czy skóra piersi nie jest nienaturalnie przebarwiona, pomarszczona lub napięta/wciągnięta.
3. Oceń symetrię, kształt i wielkość brodawek.

W tej samej pozycji dokonaj wzrokowej oceny piersi w pochyleniu do przodu.

BADANIE DOTYKOWE PIERSI

Badanie dotykowe piersi przeprowadza się w dwóch pozycjach: stojącej i leżącej na plecach.



BADANIE W POZYCJI STOJĄCEJ

Badanie dotykowe piersi w pozycji stojącej może być wykonane przy użyciu olejku do masażu lub pod prysznicem (śliska, wilgotna i namydlona skóra ułatwia wyczuwanie zgrubień lub guzków w piersiach).

Badanie lewej piersi

1. Unieś lewą rękę i połóż z tyłu głowy/na karku. Trzema palcami (wskazującym, środkowym i serdecznym) prawej dłoni badaj lewą pierś, zataczając palcami coraz mniejsze koła od obwodu piersi w kierunku brodawki.
2. W tej samej pozycji powtórz badanie lewej piersi, uciskając delikatnie pierś liniowymi, promienistymi ruchami od brodawki do obwodu piersi.
3. Sprawdź, czy nie wyczuwasz powiększonych węzłów chłonnych w okolicy pachowej.

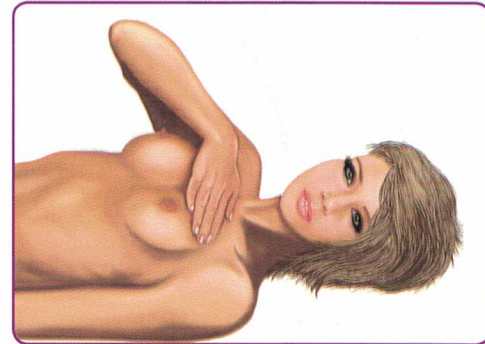
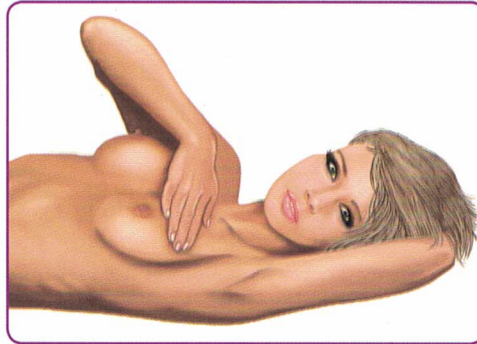
Badanie należy wykonać bardzo dokładnie, uciskając systematycznie miejsce koło miejsca, żeby nie pominąć żadnego fragmentu piersi.

Analogicznie należy wykonać badanie prawej piersi.

BADANIE W POZYCJI LEŻĄCEJ

Badanie lewej piersi

1. Połóż się płasko na plecach, bez poduszki pod głową. Lewą rękę podłóż pod głowę. Trzema palcami (wskazującym, środkowym i serdecznym) prawej dłoni badaj lewą pierś, zataczając palcami coraz mniejsze koła od obwodu piersi w kierunku brodawki.
2. W tej samej pozycji powtórz badanie lewej piersi, uciskając delikatnie pierś liniowymi, promienistymi ruchami od brodawki do obwodu piersi.
3. Sprawdź, czy nie wyczuwasz powiększonych węzłów chłonnych w okolicy pachowej.
4. Wyjmij rękę spod głowy i ułóż ją luźno wzdłuż tułowia. Sprawdź, czy nie wyczuwasz powiększonych węzłów chłonnych w okolicy pachowej oraz w okolicy nadobojczykowej (dołki nadobojczykowe).

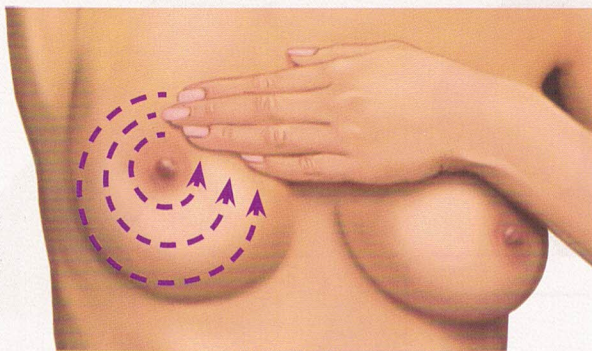


Badanie należy wykonać bardzo dokładnie, uciskając systematycznie miejsce koło miejsca, żeby nie pominąć żadnego fragmentu piersi.

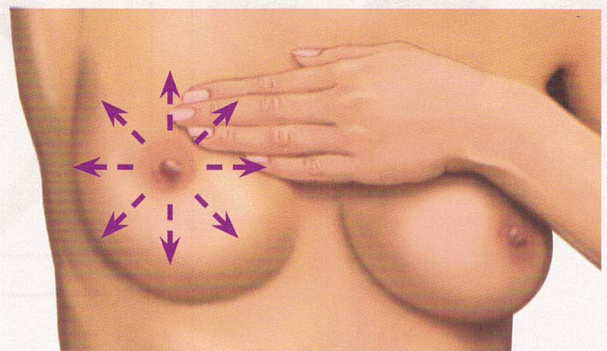
Analogicznie należy wykonać badanie prawej piersi.

PRZEMIESZCZANIE DŁONI W TRAKCIE BADANIA PIERSI

Ruchy w kształcie koncentrycznych okręgów



Ruchy promieniste



UWAGI
