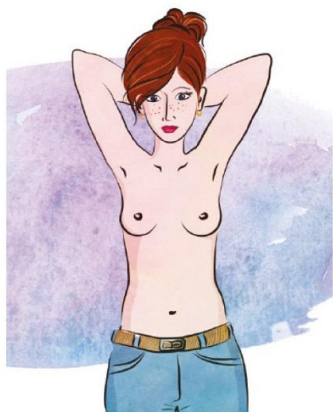




## Jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi

Samobadanie piersi rób regularnie, dzięki czemu wyczujesz ewentualną różnicę między badaniami. Wykonuj je zawsze od 3 do 5 dni po miesiączce

Badasz się nie po to, aby coś znaleźć, ale aby potwierdzić, że wszystko jest w porządku. Jeśli coś Cię zaniepokoi, umów się na wizytę do lekarza – nie czekaj.



### KROK 1

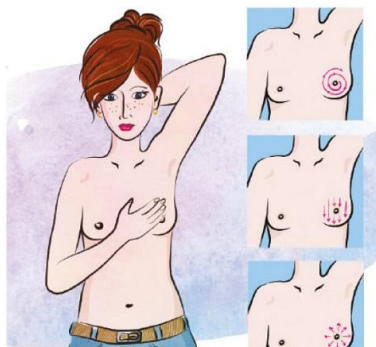
**Stań przed lustrem z uniesionymi do góry rękami.**

Obejrzyj dokładnie swoje piersi! Widzisz w nich coś, czego dotychczas nie zauważyłaś?

Powinny Cię zaniepokoić np.: zagłębienie, płyn wypływający z brodawki, wciągnięta brodawka, „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.

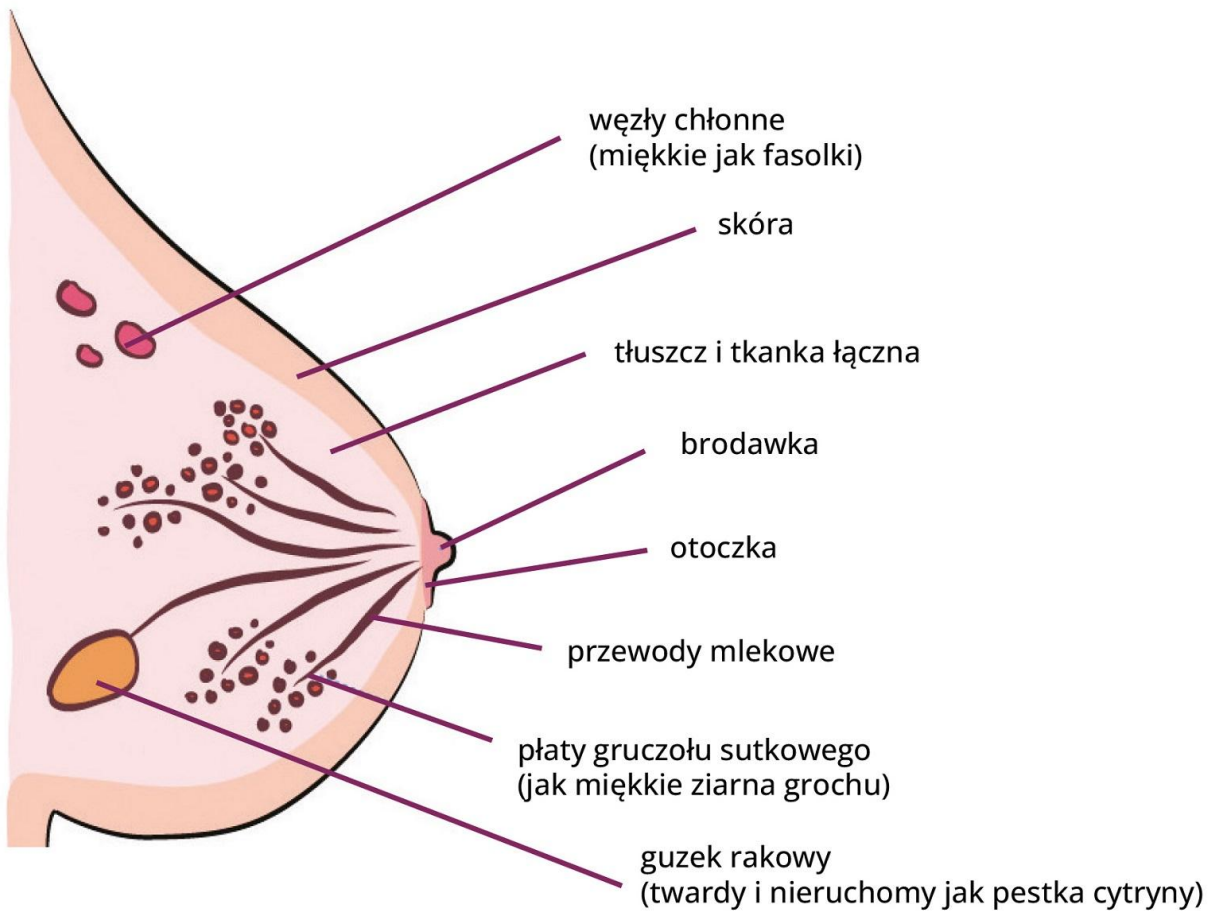
## KROK 4

**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.



## Poznaj swoje ciało



## Jakie objawy powinny wzbudzić Twoją czujność?



wyciek z brodawki



pojawiające się nabrzmiałe żyły



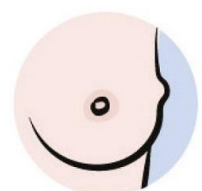
wgłębienie w piersi



zaczerwienie na skórze lub w okolicy brodawki

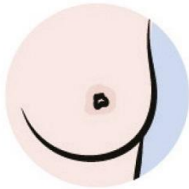


wciągnięcie skóry na piersi

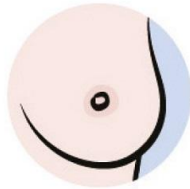


wystający guzek na piersi

brodawki, uczucie  
gorąca w piersi



wciągnięcie  
brodawki lub  
zmiana jej kształtu



zmiana  
rozmiaru  
lub kształtu  
piersi



„skórka  
pomarańczowa”



owrzodzenie  
skóry piersi



zrogowacenie  
brodawki



Artykuł powstał dzięki współpracy z [Federacją Stowarzyszeń „Amazonki”](#) w ramach [Forum Organizacji Pacjentów](#).

Za infor