



RAKIETY
FUNDACJA ONKOLOGICZNA



B2RLAW®

Samobadanie piersi
krok po kroku



Sprawdź aktualne
programy
profilaktyczne NFZ!



PROFI  AKTYKA

www.fundacjarakiety.pl

KRS: 0000414091

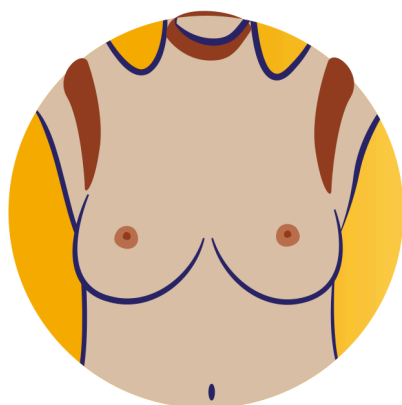


RAKIETY
FUNDACJA ONKOLOGICZNA



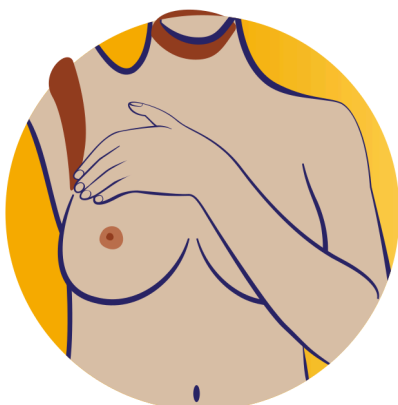
B2RLAW®

Jak prawidłowo wykonać samokontrolę piersi?



KROK 1

Stojąc przed lustrem należy unieść ręce do góry, a następnie sprawdzić, czy nie występują zmiany w kolorze skóry, kształcie i wielkości piersi. Te same czynności należy powtórzyć, stabilnie opierając dłonie na biodrach.



KROK 2

Opuszkami palców jednej dłoni należy zbadać pierś strony przeciwnej, zaczynając od górnej, zewnętrznej ćwiartki piersi. Badanie palpacyjne należy przeprowadzać zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Czynność tę należy wykonać badając pierś lewą i prawą.



KROK 3

Następnie, należy delikatnie ścisnąć brodawkę pomiędzy kciukiem i palcem wskazującym, aby sprawdzić, czy nie zauważymy jakiegokolwiek wydzieliny.



KROK 4

W dalszej kolejności należy położyć się na plecach i opuszkami palców zbadać każdą ćwiartkę piersi, zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



KROK 5

Leżąc na plecach należy również zbadać palcami oba doły pachowe.