



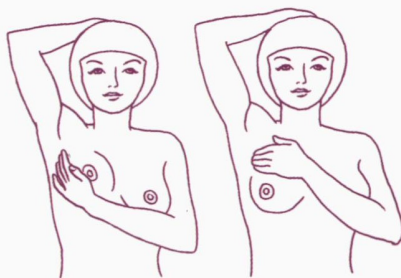
Federacja
Stowarzyszeń
„AMAZONKI”

wypchnij
to kółko
a ulotkę powieś
w łazience
w widocznym
miejscu

Weź życie w swoje ręce: sama badaj piersi co miesiąc

1. POD PRYSZNICEM

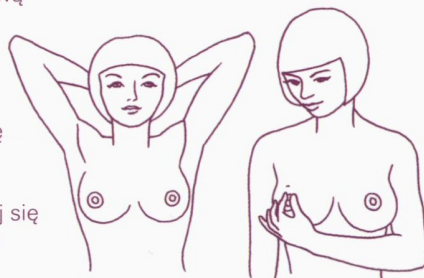
Położ płaską część (nie opuszki palców) trzech środkowych palców na piersi (lewej ręki na prawej, prawej ręki na lewej). Wyszukuj zgrubień, guzków lub innych zmian wykonując koliste ruchy, najpierw przy lekkim, potem mocniejszym, a wreszcie mocnym nacisku (mamy 3 stopnie natężenia nacisku). Zaczynij od pachy i przesuwaj okrężnie, w kierunku brodawki. Dokładnie przebadaj cały obszar pomiędzy pachą, mostkiem, pod brodawką i od obojczyka aż po linię stanika. Powtórz całą procedurę na drugiej piersi.



2. NA STOJĄCO PRZED LUSTREM

Stań naprzeciwko lustra, spleć dłonie za głową i wyciągnij łokcie do przodu. Szukaj zmian takich jak dołki albo zmiany w fakturze lub kolorze skóry. Delikatnie ściśnij obydwie brodawki i sprawdź, czy nie ma wycieków, czy nie ma wydzieliny, czy nie wydobywa się płynu.

Położ dłonie na biodrach i dokładnie przyjrzyj się swoim piersiom. Pamiętaj, że szukasz zmian w wyglądzie piersi.



Federacja
Stowarzyszeń
„AMAZONKI”

wypchnij
to kółko
a ulotkę powieś
w łazience
w widocznym
miejscu

3. NA LEŻĄCO

Położ się na plecach z poduszką lub ręcznikiem pod prawym ramieniem, aby spłaszczyć i rozłożyć tkankę piersi. Podłóż prawe ramię pod głowę, a lewą ręką badaj prawą pierś tak, jak robiłaś to pod prysznicem, robiąc koliste ruchy palcami naciskając coraz mocniej tak, aby zbadać całą pierś i okolice pachy.

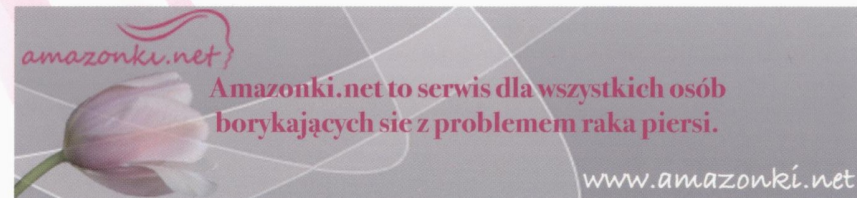
Powtórz to badanie na drugiej piersi.



ZAUFAJ SWOIM DŁONIOM:

1. Badaj się regularnie już od 20 roku życia, co miesiąc między 7 a 10 dniem cyklu.
2. Jeśli nie miesiączkujesz, lub jesteś w ciąży, badaj się regularnie w wybranym dniu miesiąca.
3. Jeśli zauważysz zmianę kształtu piersi, guzek, wciągnięcie lub wyciek z brodawki, przebarwienie skóry, zgrubienie pod pachą lub inną zmianę, której wcześniej nie było - **ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA!**
4. Większość zmian w piersiach kobiety wykrywają same.
5. Nawet gdy sama nie widzisz niepokojących zmian, kontroluj regularnie piersi u lekarza.
6. Po ukończeniu 35 roku życia wykonuj regularnie mammografię.
7. Rak piersi wcześniej wykryty jest uleczalny, a guz można usunąć zachowując pierś.

NIE KAŻDA ZMIANA W PIERSI JEST NOWOTWOREM ZŁOŚLIWYM, ALE KAŻDA WYMAGA DIAGNOZY!



Ulotka została wydana w ramach realizacji projektu dofinansowanego przez:
Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
oraz przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej w ramach realizacji
Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020



ASOS 2014-2020

Federacja
Stowarzyszeń
„AMAZONKI”



**PODZIEL SIĘ Z NAMI
1% SWOJEGO PODATKU!**

ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO KRS 0000075164

ul. Piastowska 38, 61-556 Poznań • tel./fax 61 833 36 65 • amazonki@amazonki.poznan.pl • www.amazonki.poznan.pl