

O profilaktyce należy pamiętać cały czas. Samokontrola piersi powinna być wykonywana przez kobiety, od 20 roku życia aż do późnych lat. Badanie należy robić co miesiąc, najlepiej tego samego dnia tygodnia, po zakończeniu miesiączki. Kobiety, które już nie miesiączkują, powinny badać się w ten sam dzień, każdego kolejnego miesiąca.

W ten sposób kobieta może wyczuć niepokojące ją zmiany, które należy jak najszybciej skonsultować z lekarzem onkologiem. Najczęściej są to niegroźne zmiany związane z naturalnymi procesami zachodzącymi w organizmie kobiety. W młodym wieku spowodowane jest to zmianami hormonalnymi w trakcie cyklu owulacyjnego, a w późniejszych latach różnice w piersiach wynikają ze zmiany gęstości tkanki piersiowej.

Wystarczy kilka minut w miesiącu, aby skontrolować piersi.

Zobacz jakie to proste!!!



Stojąc przed lustrem ze swobodnie opuszczonymi ramionami, obejrzyj swoje piersi. Sprawdź, czy nie zauważasz zmian kształtu, położenia, wielkości, czy nie dostrzegasz zmian koloru, wciągnięć skóry.



To samo wykonaj z rękoma uniesionymi do góry.



Opartymi na biodrach.



Ściskając brodawkę, zaobserwuj, czy nie wydobywa się z niej jakakolwiek wydzielina.



Pod prysznicem załóż lewą rękę za głowę, a prawą zbadaj lewą pierś całymi palcami. Zataczaj małe kółka, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, przesuając dłoń w kierunku brodawki. Sprawdź, czy nie czujesz stwardnienia lub guzka!



Leżąc wsuń poduszkę pod prawy bark a prawą rękę pod głowę. Palcami lewej ręki zbadaj prawą pierś, tak jak pod prysznicem. Tak samo zbadaj lewą pierś.



Leżąc na wznak, połóż prawą rękę wzdłuż tułowia, zbadaj prawą pachę. Sprawdź, czy węzły chłonne nie są powiększone. W analogiczny sposób zbadaj lewą pachę.

***Jeśli cokolwiek wyda Ci się podejrzanе, pilnie zgłoś to lekarzowi!
Najważniejsze to rozwiąć wszelkie wątpliwości i mieć pewność, że jesteś zdrowa!***