

TY
biegasz,
my
WPLACAMY
na



Różowy Październik



Jak zapobiegać?

Nie możemy kierować wiatrem, ale możemy ustawić żagle!



1. Samobadanie piersi

regularne comiesięczne samobadanie biustu, które wykonuje się w pierwszych (4-11) dniach cyklu



2. Wizyta u ginekologa

coroczne badanie piersi przez lekarza ginekologa



3. Badania okresowe

okresowe badania USG piersi, a po 40 roku życia mammografia



4. Zdrowe nawyki

aktywny tryb życia, zbilansowana dieta, właściwa waga

#Badaj Biust

Zbadaj się przed lustrem, w łóżku i pod prysznicem



1. Badanie przed lustrem. Zaczynj od oglądania biustu w lustrze. Umieść ręce na biodrach i pochyl się. Obserwuj - piersi powinny być podobne wielkością i kształtem, bez widocznych zniekształceń i obrzęków. Każda zmiana jak pojawienie się wgłębień, fałdek, cellulitu, obrzęku, zmian na sutku czy zmian w zaobserwowanych przez lekarza guzkach powinna zostać przez Ciebie odnotowana i przekazana lekarzowi.



2. Badanie przed lustrem. Powtórz oglądanie biustu, ale tym razem z rękami podniesionymi do góry. Następnie ściśnij delikatnie sutek, jeśli zauważysz wypływający z niego płyn jak wodę, mleko, żółtą maź czy krew, również skontaktuj się ze swoim lekarzem.



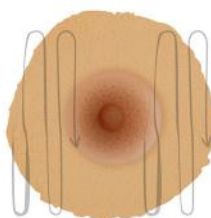
3. Badanie w łóżku. Połóż się wygodnie na plecach. Użyj prawej ręki do badania lewej piersi, lewą dłoń umieść pod głową. Następnie użyj lewej ręki, aby przebadać prawą pierś. Przebadaj kwadratowy obszar - od pachy, aż do mostka. Pole badania powinno być rozległe - rozwijająca się choroba nowotworowa może dawać przerzuty do węzłów chłonnych pachy. Wykonuj ruchy kołowe o wielkości 1/4 piersi. Możesz zacząć od brodawki przesuwając się na zewnątrz. Praktykuje się także ruchy ponowe i poziome, w rzędach, podobne jak przy koszeniu trawnika. Przy badaniu należy czuć wszystkie tkanki z przodu i tyłu piersi. Ze względu na budowę piersi, różnicuje się nacisk opuszków palców. Średniego nacisku używa się dla tkanek w środku piersi, silnego na głębokie tkanki z tyłu oraz lekkiego z przodu piersi.



4. Badanie pod prysznicem. Dla większości kobiet najłatwiejszą metodą wyczucia zmian w piersi jest badanie, gdy ich skóra jest śliska i mokra. Dobrze więc wykonywać badanie opisane we wcześniejszym punkcie pod prysznicem.

Metody badania biustu

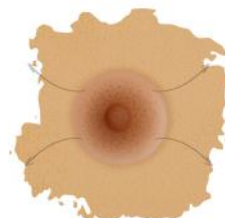
Jeśli badasz swoje piersi, wybierz jedną lub kilka metod. Zwróć baczność uwagę aby obszar badania obejmował szeroki obszar - od pach aż po mostek.



liniowa



spiralna



radialna