

VORWERK

kobold thermomix

Moje ciało  
jest moją siłą!



[www.vorwerk.com](http://www.vorwerk.com)  
[www.fundacjalavielavie.pl](http://www.fundacjalavielavie.pl)

#zbadajsiedlannie

# Twoje życie w Twoich rękach!

Samobadanie piersi powinno być comiesięcznym rytuałem każdej kobiety. To nasz obowiązek!

## Podstawą wiarygodności badania jest systematyczność!

Regularna samokontrola pozwala kobiecie na wypracowanie prawidłowej techniki oraz ewentualne wykrycie niepokojących zmian.

## Samobadanie piersi należy wykonywać raz w miesiącu!

Najlepiej w tym samym dniu cyklu:

- kobiety miesiączkujące powinny przeprowadzać badanie 2-3 dzień po miesiączce (7-10 dzień cyklu),
- kobiety po menopauzie powinny wykonywać samobadanie piersi w wybranym, tym samym dniu każdego miesiąca.

## Każdy niepokojący kobietę objaw wymaga konsultacji położnej lub lekarza!

Szybkie przystąpienie do dalszej diagnostyki i leczenia wykrytych zmian w piersiach zwiększa szanse na całkowite wyleczenie nowotworu.



# Samobadanie piersi

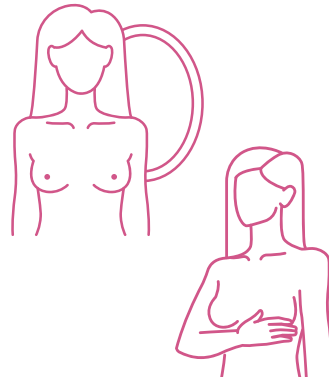
## 1. Oglądanie piersi na stojąco

Stań przed lustrem prosto, rozebrana od pasa w górę (nago) z rękoma opuszczonymi wzdłuż ciała, obejrzyj, jak wyglądają piersi:

- czy są nierówne, asymetryczne bardziej niż zazwyczaj,
- czy nie widać gołym okiem zgrubień, zmian skórnych na piersi, nierówności podskórnych, wychodzących naczyń krwionośnych (nie dotyczy laktacji) albo zagłębień,
- czy nie widać wciągnięcia (nieprawidłowego ustawienia) sutka.

Oglądnij piersi w innych pozycjach – stań przodem z rękami opartymi na biodrach, a później z rękoma uniesionymi do góry - następnie dokonaj takich samych oględzin jak w punkcie 1.

Obejrzyj dokładnie brodawki obu piersi, czy nie ma na niej pęknięć, owrzodzeń, łuszczącej skóry. Następnie naciśnij je i zobacz, czy nie wydobywa się z nich żaden płyn.



## 2. Badanie palpacyjne (dłońmi)

### Na stojąco

W pozycji stojącej unosimy jedną rękę za głowę 2-3 palcami dłoni kolistymi ruchami uciskamy pierś od zewnątrz do wewnątrz. Może być też od wewnątrz do zewnątrz czy od góry na dół, ale najważniejsze jest, by zbadać całą pierś. Zwróć też uwagę, czy nie ma samoistnego bólu w piersi podczas badania.



Następnie takim samym ruchem, uciskając badamy obojczyk, jego okolice oraz pachę i zagłębienie wokół niej, by sprawdzić, czy nie mamy powiększonych węzłów chłonnych lub zgrubień (ziarna grochu/ fasoli) – szczególnie jest to istotne, jeśli okaże się, że są powiększone i nas nie boją.

Takie same czynności wykonujemy na drugiej piersi.

### Na leżąco (na plecach)

Ostatni etap, czyli badanie na leżąco możesz wykonać, gdy wieczorem położysz się już do łóżka. W tej pozycji łatwiej znaleźć zmiany, które mogą być położone głębiej. Możesz też uciskać trochę mocniej, by wyczuć zmiany, które są naprawdę głęboko. Najpierw takie samo badanie jak na stojąco wykonujemy na jednej, potem na drugiej piersi.



### Wybierz metodę



**Okręgi** – zatocz koło po obwodzie piersi, wykonując małe kolisty ruchy, przesuwaj palce ruchem spiralnym, zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



**Ruchy promieniste** – potraktuj pierś, jak tarczę zegara i zataczając niewielkie kółeczka, przesuwaj palce od brodawki, w kierunku każdej "godziny".



**Góra i dół** – przesuwaj trzema palcami po piersi tak, aby zataczając małe koła, wykonać na piersi pionowe paski.

## 3. Co powinno nas niepokoić



wyciek z brodawki



wystający guzek na piersi



wgłębienie w piersi



pojawiające się nabrzmiąte żyły



wciągnięcie skóry na piersi



owrzodzenie skóry piersi



„skórka pomarańczowa”



zmiana rozmiaru lub kształtu piersi



zaczernienie na skórze lub w okolicy brodawki, uczucie gorąca w piersi



wciągnięcie brodawki lub zmiana jej kształtu



zrogowacenie brodawki



### Ważne!!

Wszystkie zmiany, które zauważyłaś, które cię niepokoją albo które wyczuł np. Twój partner podczas seksu, należy zgłosić swojemu ginekologowi czy choćby lekarzowi rodzinemu. Zostaniesz wtedy skierowana na dalszą diagnostykę.