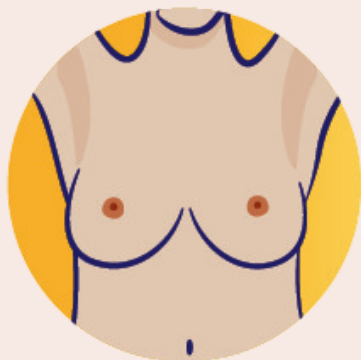


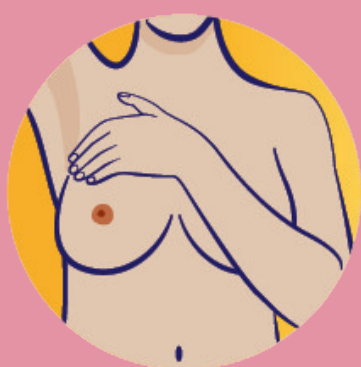


JAK PRAWIDŁOWO WYKONAĆ SAMOKONTROLĘ PIERSI?



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.



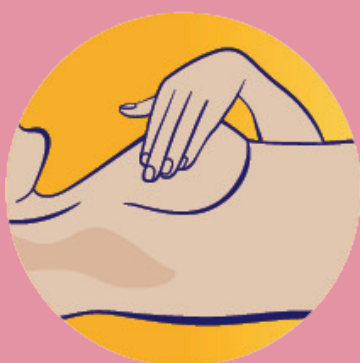
KROK 2

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



KROK 3

Następnie należy delikatnie ścisnąć brodawkę pomiędzy kciukiem i palcem wskazującym, aby sprawdzić, czy nie pojawia się jakakolwiek wydzielina.



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.



RAKIETY
FUNDACJA ONKOLOGICZNA

ZESKANUJ I SPRAWDŹ

Jak wykonać samobadanie piersi.
Pobierz materiały i dołącz do akcji!

www.rozowypazdziernik.pl

