

# Samobadanie piersi w „Środzie z Profilaktyką”

## **Samobadanie piersi w „Środzie z Profilaktyką”**

Data publikacji  
16.10.2024 11:39

## **Tematem dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane z samobadaniem piersi.**

Samobadanie piersi to:

- bardzo ważny element profilaktyki raka piersi;
- czynność pozwalająca na wykrycie zmian na wczesnym etapie choroby nowotworowej, kiedy szanse na wyleczenie są największe.

Samobadanie piersi powinnyśmy wykonywać raz w miesiącu, 3-5 dni po zakończonej miesiączce. Należy robić to regularnie – dzięki temu wyczujemy ewentualną różnicę między kolejnymi samobadaniami.

Jak prawidłowo wykonywać samobadanie piersi:

1. Krok 1 - Stań przed lustrem, opuść ramiona i przyjrzyj się swoim piersiom.
2. Krok 2 - Unieś ręce do góry. Obejrzyj dokładnie swoje piersi. Zwróć uwagę na: kształt brodawek i otoczek, zabarwienie, zmiany skórne, wielkość, kształt i symetrię piersi. Każda asymetria dotycząca kształtu lub wielkości brodawek, otoczki lub całej piersi może być znakiem ostrzegawczym.
3. Krok 3 - Oprzyj dłonie na biodrach i obejrzyj raz jeszcze swoje piersi. Porównaj symetrię i wygląd piersi. Następnie pochyl się lekko do przodu i ponownie obejrzyj swoje ciało.
4. Krok 4 - Złącz trzy środkowe palce dłoni. Unieś lewą rękę nad głowę, a palcami prawej dłoni sprawdź swoją lewą pierś. W trakcie badania zataczaj palcami niewielkie koliste ruchy. Siła ucisków palców powinna być trójstopniowa, od słabego, przez umiarkowany do mocnego. Nie pomiń żadnego obszaru na powierzchni piersi i dokładnie zbadaj dół pachowy oraz okoliczne węzły chłonne. To samo wykonaj z prawą pierśią.
5. Krok 5 - Połóż się wygodnie na plecach, jedną rękę umieść za głową, a drugą zbadaj pierś tak jak wcześniej. To samo wykonaj z drugą pierśią.

Więcej informacji w poniższym materiale edukacyjnym:

[Materiał edukacyjny](#)

**Źródło:**

**[https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/\\_public/aktualnosci/aktualnosci\\_oddzialow/ulotka\\_sroda\\_z\\_profilaktyka\\_profilaktyka\\_](https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/aktualnosci/aktualnosci_oddzialow/ulotka_sroda_z_profilaktyka_profilaktyka_)  
oraz <https://www.facebook.com/photo?fbid=1039398101319651&set=a.754834209776043>**

**Grafika: <https://www.canva.com/photos/MAFmb26ISZ8-heart-disease-severe-heart-pain-fast-heartbeat-respiratory-congestion-tired-easily-fatigue-weakness/>**

- [PDF](#)
  - [Drukuj](#)
  - [Share](#)
- 
- [Więcej aktualności](#)
  - [Archiwum aktualności](#)