



Samobadanie **pierści**

Praktyczny poradnik

Ubezpiecz się od Raka

Wejdź na www.onkopolisa.pl
i poznaj szczegóły.

[Sprawdź ofertę](#) →



+48 881 348 432

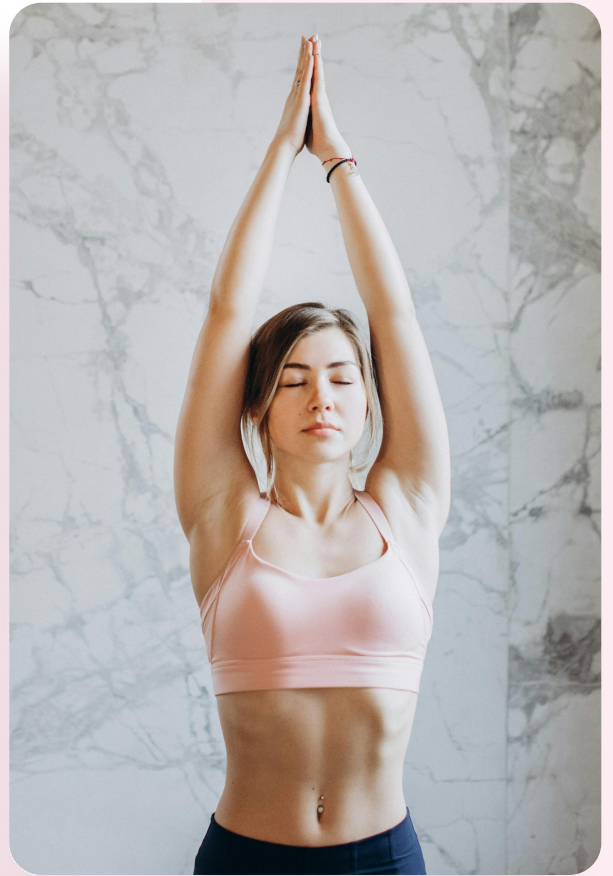


sekretariat@onkopolisa.pl

© Philotimo sp. z o. o. Wszelkie prawa zastrzeżone. Niniejszy materiał jest chroniony prawem autorskim. Zabrania się kopiowania, powielania, rozpowszechniania lub wykorzystywania całości lub części tego dokumentu w jakiegokolwiek formie i w jakiegokolwiek sposób bez uprzedniej, pisemnej zgody autora.

Zadbaj o swoje zdrowie – bądź o krok przed chorobą!

Samobadanie piersi powinno stać się comiesięcznym rytuałem każdej kobiety. To nie tylko zalecenie, ale nasz obowiązek wobec własnego zdrowia. Regularność i systematyczność są kluczowe – to one umożliwiają wypracowanie odpowiedniej techniki oraz wczesne wykrywanie ewentualnych niepokojących zmian.



Jak często wykonywać samobadanie?

Samobadanie piersi powinno być wykonywane raz w miesiącu, najlepiej tego samego dnia cyklu:

Kobiety miesiączkujące

Badanie należy przeprowadzić w 2–3 dniu po miesiączce, czyli między 7. a 10. dniem cyklu.

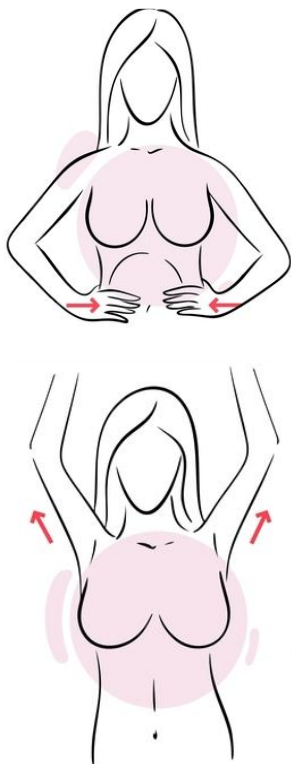
Kobiety po menopauzie

Zaleca się wybór jednego, stałego dnia każdego miesiąca na regularną kontrolę.



Każdy niepokojący objaw wymaga niezwłocznej konsultacji z lekarzem!
Pamiętaj, że szybkie rozpoczęcie diagnostyki i leczenia znacząco zwiększa szanse na całkowite wyleczenie zmian nowotworowych

Instrukcja **samobadania piersi**



1 Oglądanie piersi na stojąco

Stań prosto przed lustrem, rozebrana od pasa w górę, z rękami opuszczonymi wzdłuż ciała. Dokładnie przyjrzyj się wyglądowi swoich piersi:

- ✓ Czy są symetryczne, czy może jedna wydaje się bardziej asymetryczna niż zwykle?
- ✓ Czy widoczne są jakiegokolwiek zgrubienia, zmiany skórne, nierówności pod powierzchnią skóry, wypukłone naczynia krwionośne (z wyjątkiem laktacji) lub wciągnięcia skóry?
- ✓ Czy brodawki wyglądają naturalnie, bez wciągnięć, pęknięć czy nieprawidłowego ustawienia?

Powtórz oględziny w innych pozycjach: stań z rękami opartymi na biodrach, a następnie unieś ręce nad głowę i przeanalizuj wygląd piersi, zwracając uwagę na te same aspekty.

Przyjrzyj się również brodawkom obu piersi – sprawdź, czy nie są popękane, zaczerwienione, czy nie łąszczy się na nich skóra. Delikatnie naciśnij każdą brodawkę, aby upewnić się, czy nie wydobywa się z niej żadna wydzielina (np. płyn, krew).



Zadbaj o swoje **zdrowie i bezpieczeństwo** już dziś!

www.onkopolisa.pl



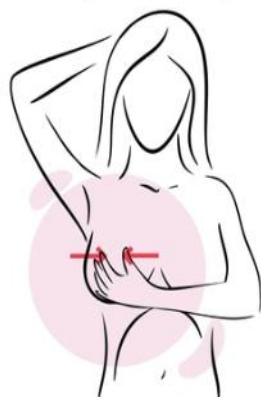
Instrukcja **samobadania piersi**



2 Badanie palpacyjne – dotykowe

Na stojąco:

- ✓ Unieś jedną rękę nad głowę, a drugą dłonią wykonuj koliste ruchy, delikatnie uciskając pierś. Zaczynij od obwodu i przesuwaj się w stronę środka piersi. Możesz również badać pierś wzdłuż od góry do dołu lub od środka na zewnątrz – najważniejsze, by zbadać całą pierś.
- ✓ Podczas badania zwróć uwagę na wszelkie zgrubienia, guzki lub bolesne miejsca.
- ✓ Następnie sprawdź obojczyk, okolice pachy i zgłębienie wokół niej, aby upewnić się, że nie ma powiększonych węzłów chłonnych. Jeśli wyczujesz zgrubienia wielkości grochu lub fasoli, zwłaszcza jeśli nie są bolesne, skonsultuj się z lekarzem.
- ✓ Powtórz te same czynności na drugiej piersi.



Na leżąco:

- ✓ Wieczorem, kładąc się do łóżka, wykonaj badanie w pozycji leżącej. W tej pozycji łatwiej wyczuć zmiany położone głębiej w tkance piersi. Uciskaj pierś delikatnie, ale stanowczo, kolistymi ruchami, tak jak w pozycji stojącej. Najpierw zbadaj jedną pierś, a następnie drugą, zwracając szczególną uwagę na wszelkie odstępstwa od normy.



Dlaczego jest to **tak ważne?**

Szybka reakcja pozwala na wczesne wykrycie problemu i rozpoczęcie leczenia, co znacząco zwiększa szanse na pełne wyleczenie. Samobadanie piersi to prosty sposób, by zatroszczyć się o swoje zdrowie – regularność może uratować życie.

la vie la vie
FUNDACJA



Materiał powstał we współpracy
z Fundacją La vie la vie
www.fundacjalavielavie.pl

Dlaczego warto nam **zaufać**

Nasz zespół to wyjątkowe połączenie doświadczenia medycznego i ubezpieczeniowego, co gwarantuje najwyższą jakość usług oraz pełne zrozumienie potrzeb naszych klientów.



Eksperska wiedza medyczna

Ewa jest farmaceutką z dwoma specjalizacjami- apteczną i kliniczną (in spe) a także członkiem Polskiego Towarzystwa Onkologicznego i Polskiego Towarzystwa Farmacji Klinicznej.

Najlepsi agenci w kraju

Kamil jest członkiem MDRT (Milion Dollar Round Table)- elitarnego grona 1% najlepszych doradców ubezpieczeniowych na świecie oraz polskim ambasadorem najlepszych praktyk ubezpieczeniowych w branży.

Doświadczenie i profesjonalizm

Jesteśmy zespołem ekspertów, którzy rozumieją wyzwania związane z chorobą onkologiczną. Naszą misją jest wspieranie Ciebie i Twoich bliskich w trudnych chwilach, oferując finansowe zabezpieczenie i pełną organizację leczenia. Dzielimy się wiedzą i doświadczeniem na wielu płaszczyznach, abyś mógł świadomie dbać o swoje zdrowie i przyszłość.

Ubezpiecz się od Raka

Wejdź na www.onkopolisa.pl i poznaj szczegóły.

[Sprawdź ofertę](#) →



+48 881 348 432



sekretariat@onkopolisa.pl