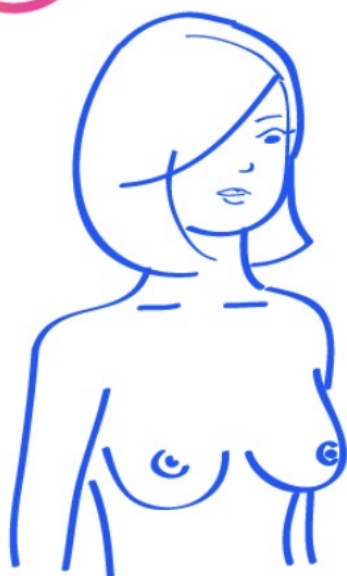




POZNAJ ZASADY
**SAMOBADANIA
PIERSI**

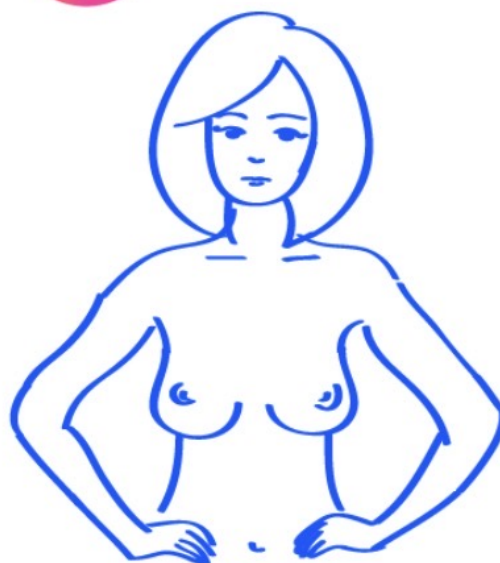


1 KROK



Stojąc przed lustrem ze swobodnie opuszczonymi ramionami, obejrzyj swoje piersi. Sprawdź, czy nie zauważasz zmian kształtu, położenia, wielkości, czy nie dostrzegasz zmian koloru, wciągnięć skóry.

2 KROK



To samo wykonaj z rękoma uniesionymi do góry, potem z rękoma opartymi na biodrach.

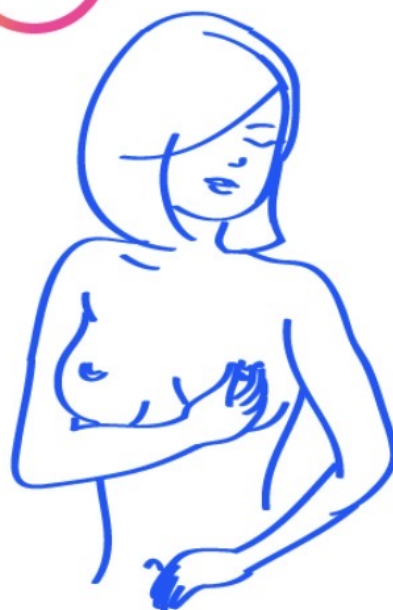


3 KROK



Pod prysznicem załóż lewą rękę za głowę, a prawą zbadaj lewą pierś całymi palcami. Zataczaj małe kółka, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, przesuwając dłoń w kierunku brodawki. Sprawdź, czy nie czujesz stwardnienia lub guzka. Tak samo zbadaj prawą pierś.

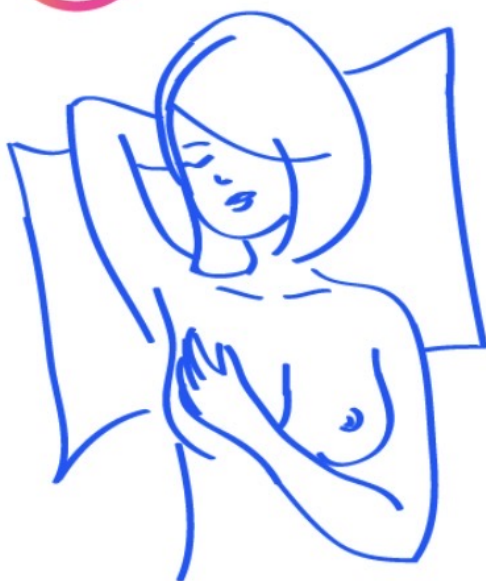
4 KROK



Ściskając brodawkę, zaobserwuj, czy niewydobywa się z niej jakakolwiek wydzielina.



5 KROK



Leżąc wsuń poduszkę pod prawy bark a prawą rękę pod głowę. Palcami lewej ręki zbadaj prawą pierś, tak jak pod prysznicem. Tak samo zbadaj lewą pierś.

6 KROK



Leżąc na wznak, połóż prawą rękę wzdłuż tułowia, zbadaj prawą pachę. Sprawdź, czy węzły chłonienne są powiększone. W analogiczny sposób zbadaj lewą pachę.



Plan A + Plan B = Życie i Zdrowie

Dołącz do osób,
które zaczynają od Siebie

Zbadaj się