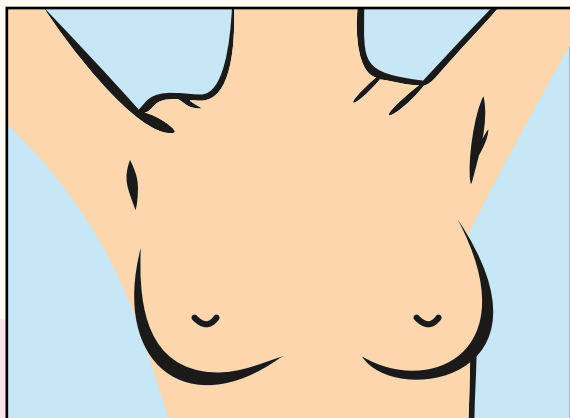


Jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi



KROK 1:



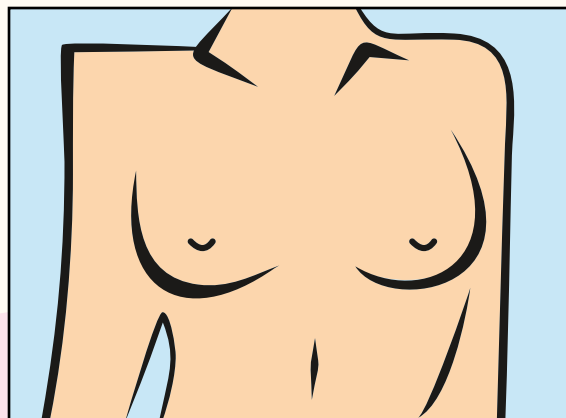
Stań przed lustrem z uniesionymi do góry rękami

**Obejrzyj dokładnie swoje piersi
Widzisz w nich coś, czego dotychczas nie zauważyłaś?**

Powinny cię zaniepokoić np.:

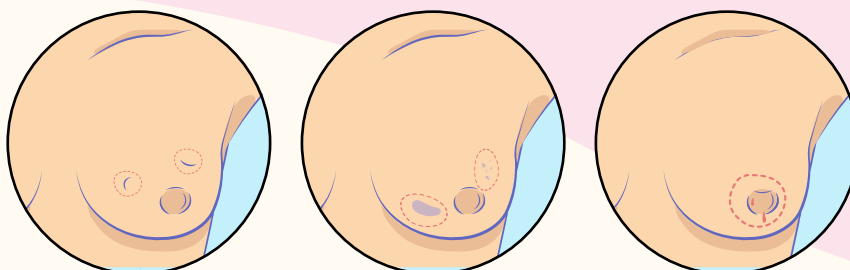
- zagłębienie, płyn z brodawki
- wciągnięta brodawka
- „pomarańczowa skórka”
- zmiana rozmiaru lub kształtu piersi
- powiększona żyła na piersi

KROK 2:

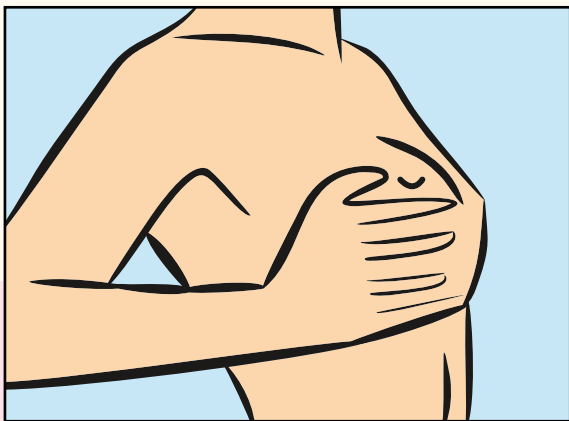


Teraz połóż ręce na biodrach i obejrzyj dokładnie swoje piersi w tej pozycji

Zwróć uwagę czy zauważysz zmiany wymienione w kroku 1



KROK 3:



Złącz trzy środkowe palce prawej dłoni

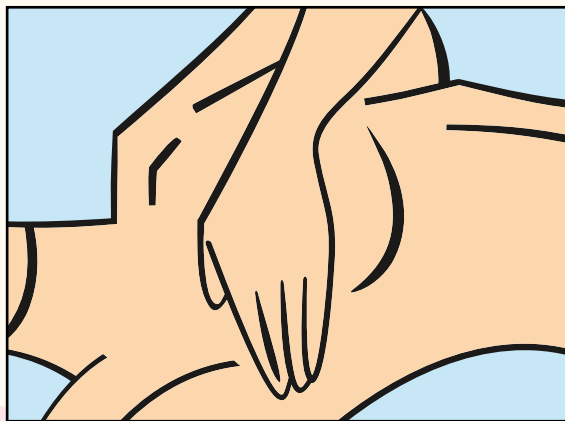
Unieś lewą rękę na głowę, a palcami prawej dłoni sprawdź swoją lewą pierś

Rób to w następujący sposób:

- Ruchami okrężnymi od środka piersi na zewnątrz
- Z góry na dół cała pierś
- Od środka piersi na zewnątrz ruchami promienistymi

Tak samo zbadaj drugą pierś. Unieś prawą rękę nad głowę, a palcami lewej dłoni sprawdź swoją prawą pierś

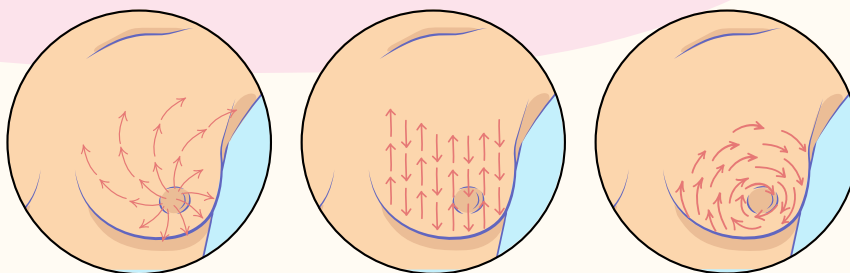
KROK 4:



Połóż się na plecach

Złącz trzy środkowe palce lewej dłoni

Sprawdź prawą pierś, a potem prawą ręką lewą pierś, tak jak w kroku 3



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**

