

Nie czekaj na nasze bezpłatne badania lub inne akcje profilaktyczne, jeśli zauważyłaś jakieś niepokojące zmiany.

**Twoje zdrowie
jest najważniejsze
i dlatego zatroszcz
się o nie już dzisiaj.**

**PAMIĘTAJ, ŻE
DO LEKARZA
RODZINNEGO
I GINEKOLOGA
NIE POTRZEBUJESZ
SKIEROWANIA.**

Zdrowie piersi to nie jedyna kwestia,
o którą powinnaś dbać regularnie.

**CO ROKU UMAWIAJ SIĘ NA WIZYTĘ
Z GINEKOLOGIEM, ABY WYKONAĆ
BADANIE CYTOLOGICZNE.**

Cytologia płynna daje większą pewność
niż cytologia tradycyjna. Zapytaj swojego
ginekologa o metodę badania.

**NOWOTWÓR SZYJKI MACICY RÓWNIEŻ MOŻE
WYSTĄPIĆ W KAŻDYM WIEKU.**

Jak wszystkie typy raka, im wcześniej jest
wykryty, tym łatwiej jest mu przeciwdziałać.

Badania realizowane dzięki
wsparciu finansowemu
Santander Consumer Bank,
partnerowi strategicznemu kampanii.

 **Santander**
Consumer Bank

 **biustowniczk**

**Bezpłatne badania USG piersi
dla kobiet w wieku 18-35 lat**

W 8 MIASTACH W POLSCE!

**USG
PIERSI**

Sprawdź harmonogram wydarzeń na:

www.biustowniczki.pl

Badania realizowane dzięki
wsparciu finansowemu
Santander Consumer Bank,
partnerowi strategicznemu kampanii.

 **Santander**
Consumer Bank

NA NOWOTWÓR PIERSI MOGĄ ZACHOROWAĆ KOBIETY W KAŻDYM WIEKU.

Wcześnie wykryty nowotwór jest
dużo łatwiejszy do wyleczenia.

Nie każda
zmiana oznacza
nowotwór.

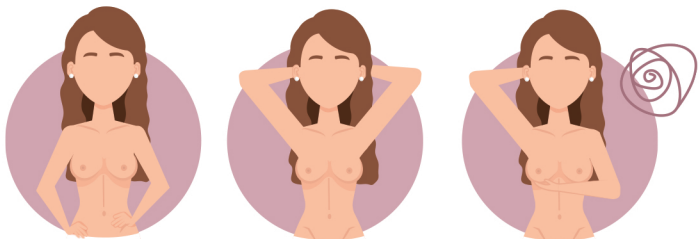
WIĘKSZOŚĆ Z NICH
NIE BĘDZIE ZAGRAŻAĆ
NASZEMU ZDROWIU, ALE
KAŻDA POWINNA ZOSTAĆ
SKONSULTOWANA Z LEKARZEM,
ABYŚMY MIAŁY PEWNOŚĆ,
CO JEST DLA NASZYCH PIERSI
NORMALNE I STANDARDOWE,
A CZEMU POWINNYŚMY SIĘ
PRZYGLĄDZAĆ BLIŻEJ.



BEZ WZGLĘDU NA TO, W JAKIM JESTEŚMY WIEKU POWINNYŚMY SAMODZIELNIE BADAĆ NASZE PIERSI.

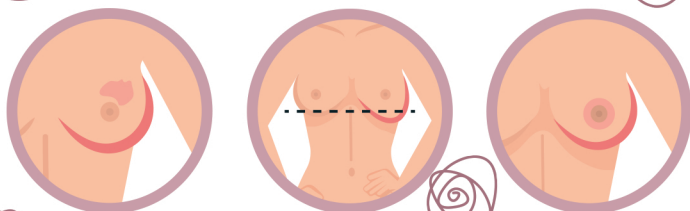
Takie samobadanie wykonujemy raz w miesiącu,
najlepiej 4-5 dni po miesiączce. Jeśli miesiączkujesz,
zrób je 4-5 dni po ustaniu krwawienia. Jeśli nie
miesiączkujesz (z powodu terapii hormonalnej,
menopauzy lub innych czynników), wybierz jeden dzień,
w którym będziesz regularnie wykonywać takie
samobadanie.

PIERSI BADAMY NA SUCHO, BEZ UŻYCIA OLEJKÓW CZY BALSAMÓW.



Najpierw OGLĄDAMY nasze piersi w lustrze, z rękami w dół,
potem na biodrach i wreszcie z uniesionymi do góry.

SZUKAMY WSZELKICH ZMIAN, KTÓRYCH NIE BYŁO WCZEŚNIEJ.



- ♦ Może to być zmiana faktury lub koloru skóry.
- ♦ Zwracamy uwagę na pogłębioną asymetrię piersi. Może się pojawić zmiana kształtu - zarówno wypukłości jak i zapadnięcie się piersi w jakimś miejscu.
- ♦ Możemy zauważyć także zmiany w kształcie naszych brodawek sutkowych, np. ich nietypowe wciągnięcie do wewnątrz.

NASTĘPNIE WYKONUJEMY BADANIE PALCAMI ZARÓWNO PIERSI, PACH I OKOLICY POD OBOJCZYKAMI.



Pierś prawą badamy lewą ręką i pierś lewą -
prawą dłońią. Najlepiej użyć trzech
złączonych palców - wskazującego,
środkowego i serdecznego.

ZACYNAMY DOTYKANIE NASZEJ PIERSI OD SUTKA NA ZEWNĄTRZ, NAJPIERW RUCHAMI PROSTYMI (PROMIENIŚCIE) A POTEM OKRĘŻNYMI - KAŻDĄ PIERŚ BADAMY ZATEM TRZY RAZY.



- ♦ Piersi dotykamy mocno, ale nie tak, aby badanie było bolesne. Staramy się sprawdzać nie tylko powierzchnię, ale dokładnie całą strukturę piersi.
- ♦ Szukamy guzków i zgrubień, których wcześniej nie czułyśmy w samobadaniu.
- ♦ Przy większym biuście samobadanie robimy także na leżąco.

OSTATNIM ETAPEM SAMOBADANIA JEST SPRAWDZENIE BRODAWKI SUTKOWEJ.

- ♦ Sprawdzamy czy nie zmienił się jej odcień lub kształt.
- ♦ Dotykamy jej aby sprawdzić, czy nie pojawia się wyciek z piersi.