



SAMOBADANIE PIERSI

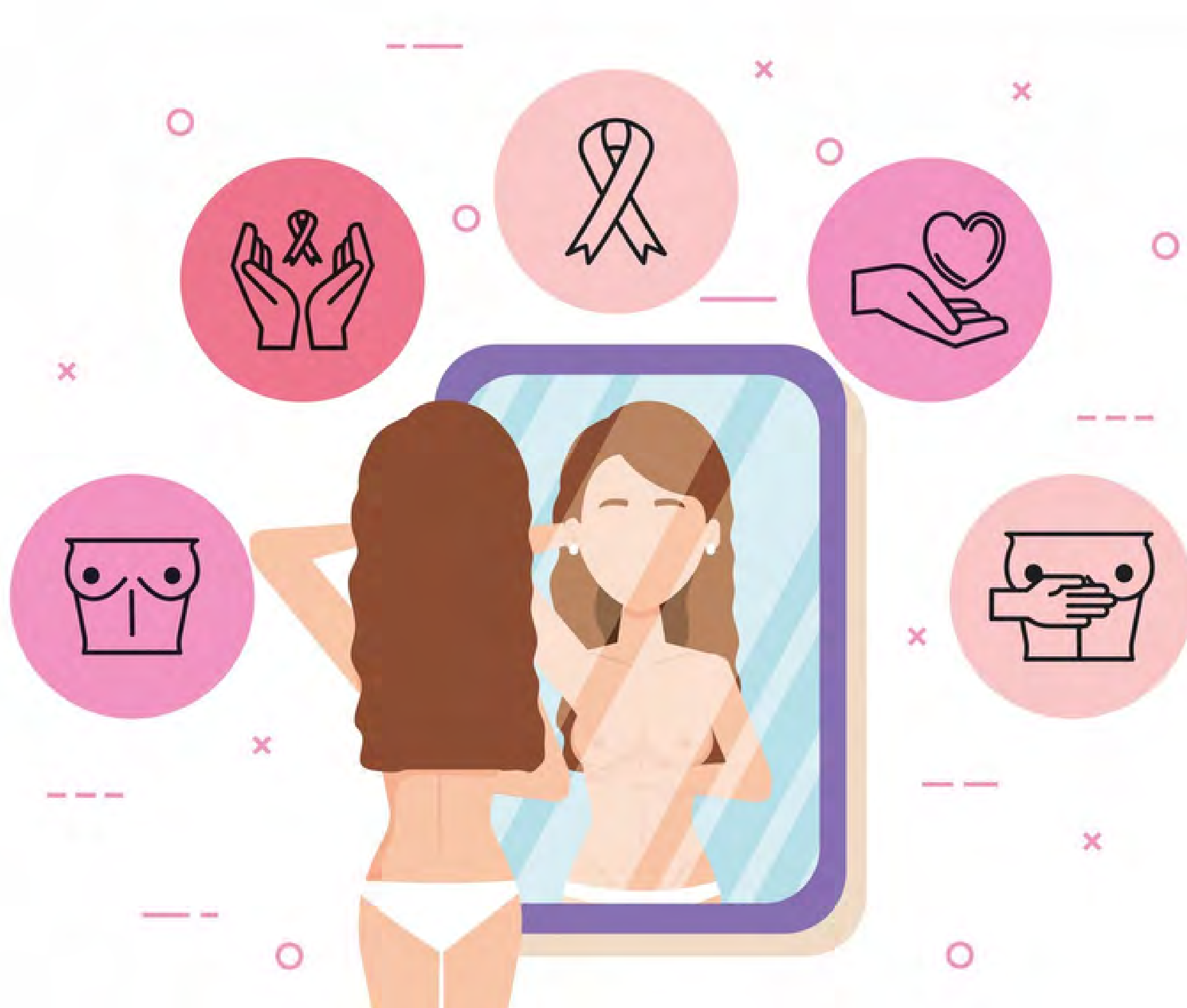
KIEDY I JAK JE PRZEPROWADZAĆ?



Kiedy przeprowadzać samobadanie?

Samobadanie piersi powinno być przeprowadzane **regularnie**, najlepiej:

- raz w miesiącu,
- kilka dni po zakończeniu menstruacji, kiedy piersi są najmniej wrażliwe i obrzmiałe.



Kobiety, które nie miesiączkują, powinny wybrać stały dzień w miesiącu, aby przeprowadzać samobadanie.

*Raz w miesiącu. Twoja dłoń ma moc –
Samobadanie ratuje życie!*

Jak przeprowadzać samobadanie?

WIZUALNA OCENA

Stań przed lustrem z opuszczonymi rękami wzdłuż ciała. Następnie dokładnie obserwuj swoje piersi, zwracając uwagę na wszelkie zmiany:

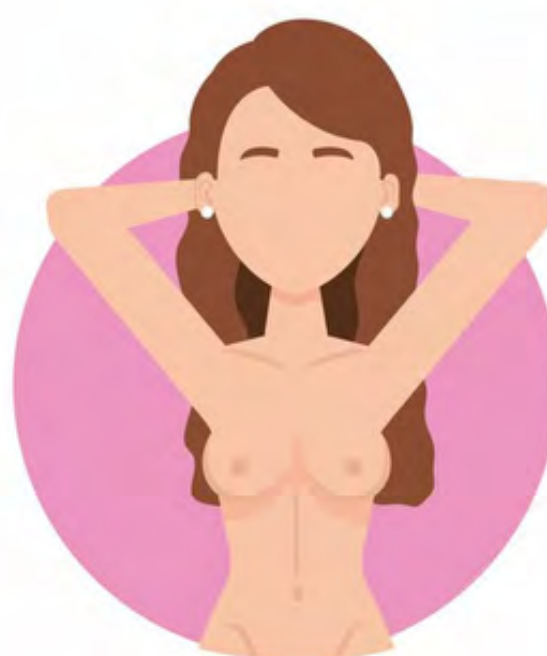
- rozmiaru,
- kształtu,
- konturu lub
- skóry, takie jak pofałdowania czy zaczerwienienia.

Pozycje do badania

• Ręce na biodrach:
*pochyl się nieco do przodu
i obserwuj piersi.*



• Ręce uniesione:
obserwuj piersi.



PALPACYJNE BADANIE PIERSI

Leżąc na plecach, użyj końcówek palców trzech środkowych palców, wykonując małe, okrężne ruchy, aby dokładnie zbadać całą pierś i okolice pod pachami.

Badanie należy przeprowadzić na leżąco, ponieważ tkanka piersi najlepiej rozkłada się na klatce piersiowej w tej pozycji.

PALPACYJNE BADANIE PIERSI

Leżąc na plecach, użyj końcówek palców trzech środkowych palców, wykonując małe, okrężne ruchy, aby dokładnie zbadać całą pierś i okolice pod pachami.

Badanie należy przeprowadzić na leżąco, ponieważ tkanka piersi najlepiej rozkłada się na klatce piersiowej w tej pozycji.

WYSZUKIWANIE GUZKÓW

Szukaj wszelkich guzków lub zgrubień, które wydają się być inne niż zwykle.



Pamiętaj, że większość guzków nie jest rakotwórcza, ale **każda zmiana** powinna być skonsultowana z lekarzem.

Regularne badania – mammografia i inne dostępne metody

MAMMOGRAFIA

To rentgenowskie badanie piersi, które może wykryć guzy, zanim staną się one wyczuwalne. Zaleca się, aby kobiety w wieku 50–69 lat wykonywały mammografię co dwa lata. Kobiety z wyższym ryzykiem rozwoju raka piersi mogą potrzebować wcześniejszych i częstszych badań.

INNE METODY BADAŃ

- USG piersi: Szczególnie zalecane młodszym kobietom, których gęsta tkanka piersi może utrudniać wykrycie zmian na mammografii.
- MRI piersi: Zalecane kobietom z bardzo wysokim ryzykiem raka piersi, np. z mutacjami genetycznymi.

Zdrowy styl życia jako forma profilaktyki

DIETA

Zdrowa, zbilansowana
dieta bogata w warzywa,
owoce, pełnoziarniste
produkty i zdrowe tłuszcze
może pomóc zmniejszyć
ryzyko rozwoju raka piersi.

Zaleca się ograniczenie przetworzonej żywności, czerwonego mięsa oraz alkoholu.



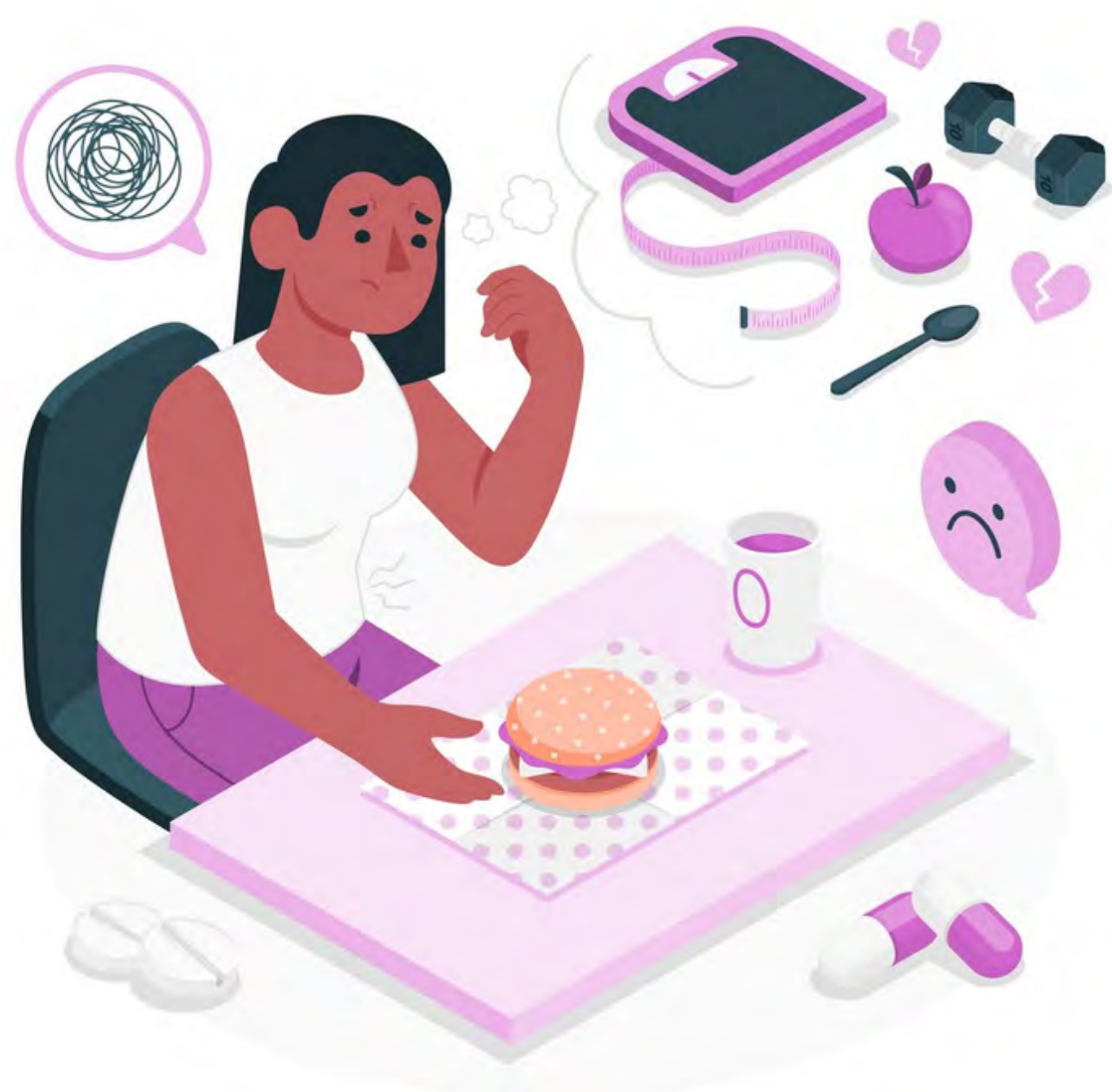
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Regularna aktywność fizyczna (przynajmniej 150 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo) może pomóc obniżyć ryzyko raka piersi poprzez utrzymanie zdrowej wagi i regulację poziomu hormonów.



KONTROLA WAGI

Utrzymanie zdrowej wagi ciała może pomóc zmniejszyć ryzyko raka piersi, szczególnie po menopauzie. Zdrowa dieta i regularna aktywność fizyczna są kluczowe w utrzymaniu odpowiedniej wagi.





ZADBAJ O SWÓJ BIUST Z NAMI!

Czy tylko samobadanie?

Zdrowy biust to także odpowiedni biustonosz i strój kąpielowy, które **stabilizują** piersi.

Dbaj o siebie – badaj się i wybieraj **wsparcie** dla swojego biustu.

W Różowym Październiku mamy dla Ciebie rabat na **brafitterskie** stroje kąpielowe.

aż **15% rabatu**

KOD: **PINK15**

KAŻDY BIUST JEST PIĘKNY!



WWW.LAVEL.PL