



jesteś ważna
zbadaj się!



Kampania Powiatu Lubńskiego
na rzecz walki z rakiem piersi

SAMOBADANIE PIERSI TO WAŻNA SPRAWA!

KROK 1 Stań przed lustrem z uniesionymi do góry rękoma.
Obejrzyj dokładnie swoje piersi.
Czy widzisz w nich coś, czego dotychczas nie zauważyłaś?

KROK 2 Połóż ręce na biodrach i obejrzyj dokładnie swoje piersi w tej pozycji.
Zwróć uwagę, czy widzisz niepokojące zmiany.

KROK 3 Złącz trzy środkowe palce prawej dłoni.
Unieś lewą rękę nad 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 całą 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
i sprawdź prawą pierś, a potem prawą ręką lewą pierś, tak jak w kroku 3.

JEŚLI ZAOBSERWOWAŁAŚ NIEPOKOJĄCE ZMIANY...



ZMIANY
W KSZTAŁCIE,
WIELKOŚCI PIERSI



WCIĄGNIĘCIE
LUB OWRZODZENIE
SKÓRY PIERSI



NABRZMIĄŁE
ŻYŁY



POWIĘKSZONE
WĘZŁY CHŁONNE



WYCIEK
Z BRODAWKI



„SKÓRKA
POMARAŃCZOWA”



ZACZERWIENIENIE
NA SKÓRZE
LUB W OKOLICY
BRODAWKI,
UCZUCIE GORĄCA
W PIERSI



ZGRUBIENIA, GUZY,
TWARDZIE MIEJSCA



ZROGOWACENIE
BRODAWKI



WCIĄGNIĘCIE
BRODAWKI
LUB ZMIANA
JEJ KSZTAŁTU



BÓL W PIERSIACH
I POD PACHAMI



WGŁĘBIENIE
W PIERSI

NIE ZWLEKAJ! ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA!

Organizator kampanii

Partner kampanii