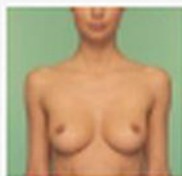
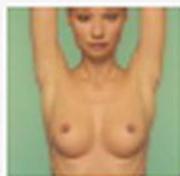


JAK BADAĆ PIERSI – SAMOBADANIE

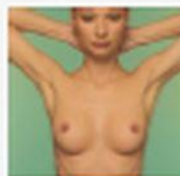
STAŃ PRZED LUSTREM OBSERWUJĄC SWOJE PIERSI, POSZUKAJ ZMIAN W KSZTAŁCIE, SYMETRII, ZARYSIE PIERSI.



1. Opuść ręce swobodnie



2. Unieś ręce do góry



3. Załóż ręce za głowę



4. Oprzyj ręce na biodrach



5. Oprzyj silnie ręce na biodrach, jednocześnie pochyl tułów do przodu



6. Uciskając brodawkę, sprawdź czy nie wydobywa się z niej wydzielina



7. Opuszkami palców uciskaj pierś i jej okolice, poszukaj zgrubień i guzków. Sprawdź czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych w okolicach pachowych



8. Badanie powtórz w pozycji leżącej

POWTÓRZ CZYNNOŚCI