

TWOJE ZDROWIE

RĘKACH

W TWOICH



MIASTO I GMINA POŁANIEC

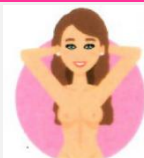


## BADAJ PIERSI CO MIESIĄC

1. **Zawsze od 3 do 7 dni po menstruacji**
2. **Po menopauzie regularnie**
3. **Po 40 roku życia co dwa lata rób mammografię**  
Wynik pokaż lekarzowi !

## PRZED LUSTREM

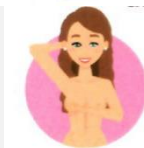
➔ **Unieś ręce do góry, czy nie widzisz zmian w kształcie piersi i kolorze skóry? Czy skóra marszczy się i nie ciągnie?**



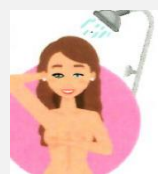
➔ **Tak samo skontroluj opierając dłonie mocno na biodrach.**



➔ **Ściśnij brodawkę. Zobacz, czy nie wydziela się z niej płyn.**



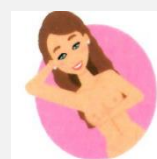
## POD PRYSZNICEM



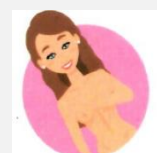
➔ **Lewą ręką połóż z tyłu głowy, prawą na lewej piersi. Lekko naciskając trzema środkowymi palcami, zataczaj drobne kółeczka wzdłuż piersi, z góry na dół i z powrotem. To samo zrób z prawą piersią. Sprawdź, czy nie czujesz stwardnienia lub guzka.**

## PO KĄPIELI

➔ **Położ się. Wsuń poduszkę lub zwinięty ręcznik pod lewy bark, lewą rękę włóż pod głowę. Trzema środkowymi palcami prawej ręki zbadaj lewą pierś, tak jak pod prysznicem. To samo powtórz z prawą piersią.**



➔ **Wyjmij rękę spod głowy, połóż wzdłuż tułowia i zbadaj pachy. Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych.**



**Pamiętaj, że tylko co 10. guzek jest złośliwy.**

# **RAK PIERSI WCZEŚNIE WYKRYTY JEST WYLECZALNY**

## **PAMIĘTAJ, ABY:**

- ➔ **Od 20 roku życia co miesiąc badać piersi (najlepiej tydzień po miesiączce), a u kobiet nie miesiączkujących – np. każdego 1 –go dnia miesiąca,**
- ➔ **Od 30 roku życia raz w roku poddawać się badaniu kontrolnemu u lekarza,**
- ➔ **Od 35 do 39 roku życia – wykonać jedną mammografię podstawową, zwłaszcza kobiety z grupy podwyższonego ryzyka,**
- ➔ **Od 40 do 49 roku życia – wykonywać mammografię co 2 lata,**
- ➔ **Od 50 do 60 roku życia – wykonywać mammografię co 1-1,5 roku,**
- ➔ **Powyżej 60 roku życia – wykonywać mammografię co 1,5 do 2 lat (wg zaleceń lekarza)**

## **Uwaga!**

**Nie każdy guzek jest rakiem. Gdy zauważysz coś niepokojącego – natychmiast zgłoś się do lekarza.**

**Kobiety z grupy tzw. „podwyższonego ryzyka” (mające wśród krewnych chorych na raka, zwłaszcza piersi) powinny poddawać się badaniom kontrolnym częściej – według wskazań lekarza.**

**Do badania piersi stosuje się także USG, głównie u kobiet przed 35 rokiem życia i jako badanie uzupełniające.**

### **GDZIE MOŻNA ZROBIĆ MAMMOGRAFIĘ I USG ?**

**Świętokrzyskie Centrum Onkologii**

**Ul. Artwińskiego 3; 25-734 Kielce**

**Tel. 41 367 42 53**

**Pracownia Diagnostyki Endoskopowej**

**(Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich**

**Tarnowskiej w Tarnobrzegu)**

**Ul. Szpitalna 1; 39-400 Tarnobrzeg**

**Tel. 15 812 30 01**



**BADAM SIĘ, MAM PEWNOŚĆ!**