

SPRAWDŹ SVOJE



UWAŻAJ NA PESTKĘ

JAK ZROBIĆ SAMOBADNIE PIERSI?



**Złap pestkę, zanim
zapuści korzenie.**

Rak piersi i jąder na początku jest mały i niewidoczny. Wycuj zmianę w samobadaniu i uratuj swoje życie, zanim nowotwór zacznie siać spustoszenie.



1 DOTKNIJ I ZBADAJ

Zbadaj pierś opuszkami palców, poruszając się okrężnym ruchem

Poznaj swoje „normalne” — dzięki temu łatwiej zauważysz zmianę.



2 SPRAWDŹ OKOLICE

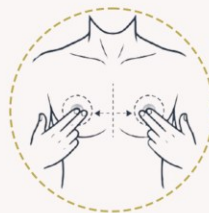
Unieś ręce do góry i sprawdź okolice pach.

Obserwuj, czy przy zmianie pozycji nie pojawia się coś nowego.



3 SZUKAJ ZGRUBIEŃ

Sprawdź, czy nie ma zgrubień, guzków, wypukłości. Zwróć uwagę na kolor i strukturę skóry.



4 PORÓWNAJ OBIE STRONY

Sprawdź, czy jedna pierś nie różni się od drugiej — kształtem, rozmiarem lub konsystencją.

Niewielka asymetria jest naturalna.



5 RÓB TO REGULARNIE

Najlepiej wykonuj badanie

raz miesięcznie!