

Instrukcja samobadania piersi

Upewnij się, czy wiesz, jak robić to prawidłowo



Samobadanie piersi:



Ważne jest, aby kobiety jak najwcześniej wyrobiły w sobie nawyk samobadania piersi.

Obserwacja i kontrola własnych piersi mogą odbywać się np. przed lustrem lub pod prysznicem.



Stojąc nago przed lustrem, unieś ręce wysoko do góry i przyjrzyj się:

CZY nie widzisz zmian w kształcie i wielkości swoich piersi;

CZY skóra nie jest przebarwiona;

CZY skóra nie marszczy się (np. przypominając skórkę pomarańczu) lub nie jest napięta. To samo oceń, trzymając ręce na biodrach.

Ściśnij swoją brodawkę i sprawdź, **CZY** nie wydziela się z niej płyn.



Będąc pod prysznicem, połóż swoją lewą rękę z tyłu głowy, a prawą na lewej piersi. Lekko naciskając trzema środkowymi palcami, zataczaj drobne kółeczka na głębokość 0,5–1 cm wzdłuż piersi, z góry na dół i z powrotem.

Powtórz to samo z prawą pierśią.

Wahania poziomu hormonów sprawiają, że przed miesiączką, oraz w jej trakcie, piersi większości kobiet mogą być opuchnięte i nadwrażliwe. Zmienia się także nieco konsystencja ich tkanki. Z tego powodu kontrolę piersi (zarówno samobadanie, jak i USG czy mammografię) powinno wykonywać się tydzień po okresie.

Pamiętaj, że nie każdy wykryty guzek jest rakiem, ale każdy należy pokazać specjalście. Jeśli zauważysz coś niepokojącego, koniecznie udaj się do lekarza.

Dostęp do leczenia w ramach

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



LUXMED
ONKOLOGIA

onkologia.luxmed.pl

Szpital LUX MED Onkologia zapewniają leczenie w ramach NFZ



Badania profilaktyczne w kierunku chorób nowotworowych



Badania diagnostyczne



Rehabilitacja



Wsparcie psychoonkologiczne



Wsparcie w obszarze dietyki onkologicznej



Usługi komercyjne



Leczenie specjalistyczne w ramach hospitalizacji lub poradni ambulatoryjnych

- Onkologia
- Hematologia
- Kardiologia
- Gastroenterologia
- Ginekologia
- Urologia
- Radiologia inwazyjna
- Eliminacja potencjalnych powikłań po leczeniu
- Opieka po zakończeniu leczenia specjalistycznego



Placówki w Warszawie

- LUX MED Onkologia – Szpital Fiełdorfa**
 - ul. gen. A. E. Fiełdorfa „Nila” 40, 04-125 Warszawa
- LUX MED Onkologia – Szpital Św. Wincentego**
 - ul. św. Wincentego 103, 03-291 Warszawa
- LUX MED Onkologia – Szpital Szamocka**
 - ul. Szamocka 6, 01-748 Warszawa
- LUX MED Onkologia – Centrum Rehabilitacji oraz Paxon SPA & Fitness**
 - ul. Narbutta 83 lok. U 10, 02-542 Warszawa