

# Kieszonkowy przewodnik

samobodania piersi w

# 4 krokach

AILIS

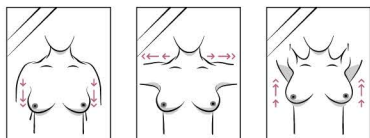
Dr Irena Eris

## Dlaczego warto?

- ↻ wczesne wykrycie raka piersi daje prawie **100% szans na przeżycie**.
- ↻ ponad **70% zmian w piersiach kobiety wykrywają same**.
- pozwala lepiej poznać swoje ciało i daje **poczucie kontroli nad własnym zdrowiem**.
- poznanie własnych piersi **pozwala na łatwe wykrycie nowych zmian**.

## 01. etap I

Obejrzyj dokładnie swoje piersi **stojąc przed lustrem w różnych pozycjach**:



Podczas badania zwróć uwagę na:



## 02. etap I



Stojąc przed lustrem **ściśnij brodawki** i sprawdź, czy nie wydziela się z nich płyn.

AILIS Breast Cancer Prediction Technology

**badania kliniczne** nowego systemu wczesnego wykrywania raka piersi kobiet

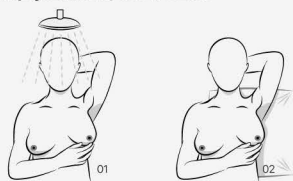
## Kiedy wykonać?

- ↻ co miesiąc od 20. roku życia
- ↻ między 6. a 9. dniem cyklu
- ↻ **zawsze w tym samym dniu cyklu**

# JAK PRZEPROWADZIĆ BADANIE?

## 03. etap II

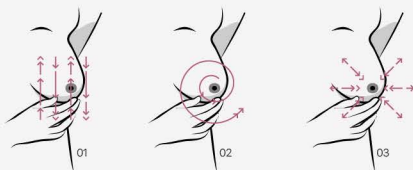
Wykonaj kolejno dwa badania:  
**01. pod prysznicem, 02. w łóżku**



Podnieś jedną rękę za głowę, a drugą rękę **połóż na piersi**.

Leżko naciskając trzema środkowymi palcami wykonuj delikatne ruchy:

**01. góra-dół, 02. spiralne, 03. promieniste**



▶ ▶ ▶ **NASTĘPNIE TO SAMO ZRÓB Z DRUGĄ PIERSIĄ.**

Zwróć uwagę, czy podczas badania nie **wyczuwasz nowych guzków i zgrubień**.

## 04. etap II

Leżąc na łóżku i **trzymając jedną rękę za głowę, sprawdź drugą ręką pod pachą**, czy węzły chłonne nie są powiększone i czy nie wyczuwasz zgrubień skóry.



**Następnie to samo zrób z drugą pachą.**