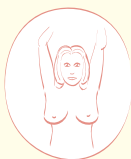


## Pamiętaj o badaniu swoich piersi!

- zawsze po 3-7 dniach po menstruacji,
- po 40 roku życia co dwa lata rób mammografię,
- gdy zauważysz coś niepokojącego natychmiast idź do lekarza.

Wcześnie wykryty rak piersi jest wyleczalny, a guz można usunąć zachowując pierś.

### W łazience



1. Stań przed lustrem. Oceń kształt piersi. Sprawdź, czy skóra nie jest zaczerwieniona lub pomarszczona.



2. Unieś równocześnie obie ręce. Sprawdź, czy kształt piersi nie zmienił się.



3. Uściśnij lekko po kolei brodawki obu piersi. Zobacz, czy nie wydziela się z nich płyn.

4. Unieś lewą rękę i połóż ją z tyłu głowy. Prawą rękę połóż na lewej piersi. Całą powierzchnię piersi delikatnie uciskaj okrężnymi ruchami zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara i odwrotnie. Sprawdź, czy nie czujesz stwardnienia lub zgrubienia.

### Na leżąco



1. Poduszkę lub zwinięty ręcznik wsuń pod lewe ramię. Lewą rękę włóż pod głowę. Badaj lewą pierś w sposób opisany powyżej, okrężnymi ruchami całą powierzchnię piersi. Zamień ręce pod głowę. Lewą ręką zbadaj prawą pierś.



2. Połóż ręce luźno wzdłuż tułowia. Sprawdź, czy węzły chłonne pod pachami są powiększone.

Skorzystaj z ubezpieczenia Femina, które zapewni Ci finansowe wsparcie w przypadku zachorowania na raka piersi.

**Hestia Kontakt - 0 801 107 107\***