



Cześć Ciało



'PROSZĘ badać,



PROSZĘ 'dbać...

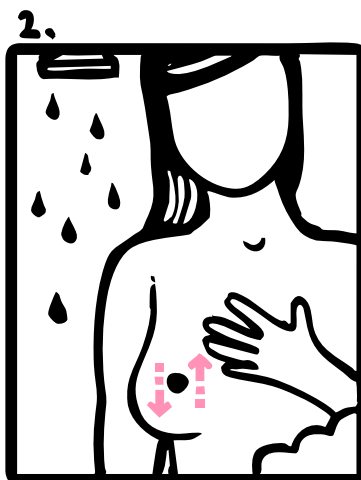
JAK SIĘ BADAĆ?

Samobadaj piersi raz w miesiącu. Pod prysznicem, gdy skóra jest namydlona, zbadaj każdą pierś.

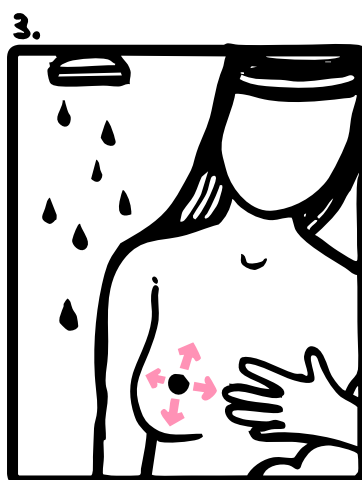
Założ lewą rękę za głowę i prawą dłonią (trzy środkowe palce) badaj lewą pierś:



od środka piersi na zewnątrz,
ruchami okrężnymi



z góry na dół i z dołu
do góry przez całą pierś



promieniście, idąc
od sutka do zewnątrz



Zmień rękę i powtórz
z drugą pierśią
- nie zapomnij o niej!

Czego szukać?

Twardszych, bolesnych albo
niepokojących Cię punktów
w piersi. Obserwuj też piersi
przed lustrem, szukaj:

- Zaczerwienie
- Różnicy w wielkości piersi/brodawek
- Miejscowego powiększenia skóry
- Miejscowego wciągnięcia



Nie panikuj

- Nie każdy guzek w piersi to nowotwór, około 80% zmian to zmiany łagodne!
- Każdą zmianę, która budzi niepokój najlepiej zgłoś rodzicom i skonsultujcie się z lekarzem.



Cześć Ciało



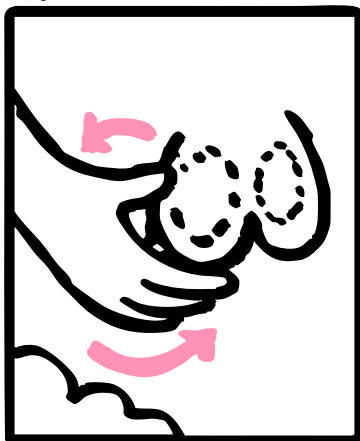
'PROSZĘ
badać,



'PROSZĘ
'dbać...'

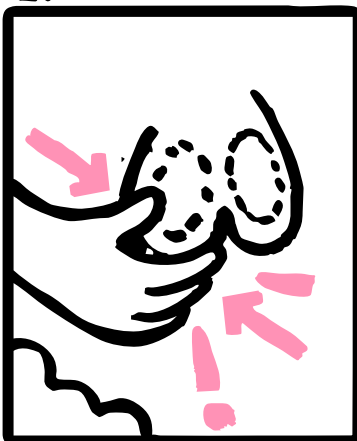
JAK SIĘ BADAĆ?
Samobadaż jądra raz w miesiącu,
pod prysznicem lub po kąpieli.

1.



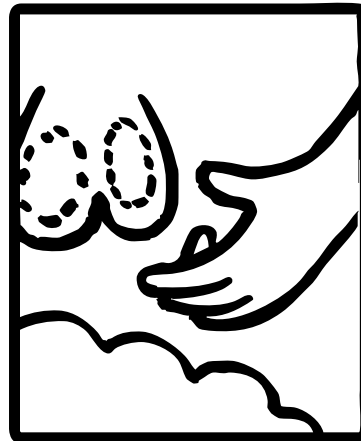
Weź jądro w dłoń i obracaj
je między kciukiem
a resztą palców

2.



Lekko ściśnij jądro palcami

3.



Powtórz z drugim jądrem
- nie zapomnij o nim!

Czego
szukać?

- Twardszych lub większych punktów w jądrach.
- Bólu przy dotykaniu jąder.
- Zmian w rozmiarze jąder.
- Zmian w napięciu skóry jąder.



Nie
panikuj

- Na tylnej ściance jądra możesz wyczuć zgrubienie.
- W tym miejscu znajduje się nasieniowód i najądrza. To właśnie je wyczujesz.
- Każdą zmianę, która budzi niepokój najlepiej zgłoś rodzicom i skonsultujcie się z lekarzem.