

**Nigdy nie jest za późno, aby zacząć samobadanie piersi. Jeśli jeszcze tego nie robiłaś, zacznij dzisiaj!**



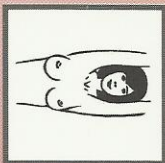
Namrd ciału w celu ułatwienia badania. Lemań rękę podż z tyłu głowy, prawą podż pabko na pierś. Lekko naciskając trzema środkowymi palcami, zbadaj drobne kółeczka z góry na dół i z powrotem. W ten sam sposób zbadaj drugą pierś. Sprawdź czy nie czujesz stwardnienia lub guzka.



Podż się. Wsuń podciśnię lub zwinięty rącznik pod głowę. Podż prawą rękę pod głowę. Palcami lewej dłoni zbadaj pierś w sposób identyfikacyjny jak pod przyszcem.



Leżąc na wznak podż prawą rękę wzdłuż tułowia, zbadaj prawą paxię. Sprawdź czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych. W podobny sposób sprawdź lewą paxię.



Unieś ręce do góry. Czy zauważasz zmiany w kształcie piersi i kolorze skóry? Zwróć uwagę czy skóra nie naciąga się (nie obgine).



To samo skontroluj, opierając dłonie na biodrach.



Sięśnij brodawkę. Zobacz czy nie wydziela się z niej płyn.

**Przed lustrem**

**Nie bój się i badaj piersi raz w miesiącu najlepiej 2-3 dni po zakończeniu miesiączki.**

W okresie przekwitania, po ustaniu miesiączkowania, piersi powinny badać się w jedynym charakterystycznym dniu katwym do zapamiętania, np. pierwszym dniu miesiąca.

**RÓB TO DLA SIEBIE!**

**Wykonuj systematycznie SAMOKONTROLĘ PIERSI**

**O sukcesie leczenia decyduje wcześnie wykrycie zmian chorobowych!**



[www.profilaktykapiersi.pl](http://www.profilaktykapiersi.pl)  
[www.wok-opole.pl](http://www.wok-opole.pl)

**Wykaz placówek wykonujących badania mammograficzne w województwie opolskim**

- Opolskie Centrum Onkologii, **Opole**, ul. Katowicka 66a • tel. 77 441 60 39
- SPZOZ „Centrum” w **Opolu**, **Opole**, ul. Budowlanych 4 • tel. 77 453 84 62
- ZOZ Strzelce Opolskie, **Strzelce Opolskie**, ul. Opolska 36a • tel. 77 461 32 91-5 w. 143
- NZOZ Diagnostyka Obrzawa, **Kluczbork**, ul. Skłodowskiej-Curie 23 • tel. 77 417 35 33
- SPZOZ w Kędzierzynie-Koźlu, **Kędzierzyn-Koźle**, ul. 24 Kwietnia 7 • tel. 77 48 24 114
- SPZOZ Głubczyce w Likwidacji, **Głubczyca**, ul. Skłodowskiej 26 • tel. 77 48 01 141
- NZOZ Nyski Ośrodek Onkologii „OnkoviT”, **Nysa**, ul. Rodziewiczówny 34 • tel. 77 433 24 86
- NZOZ Prudnickie Centrum Medyczne, **Prudnik**, ul. Szpitalna 14 • tel. 77 406 78 98
- NZOZ Pro-Sana Mammobus (**powiaty: opolski ziemski, brzeski, krapkowicki, nyski**), Skarbimierz-Osiedle, ul. Topolowa 16 • tel. 77 54 61 374, 77 54 61 384
- NSZOZ „Luksmed” Mammobus (**powiaty: olecki i strzelecki**), Katowice, ul. Ligocka 3a • tel. 516 125 527
- NSZOZ „Diagnostyk” Mammobus (**powiaty: prudnicki i głubczycki**), Zielona Góra, ul. Wązów 42/3p • tel. 68 452 77 19
- Centrum Usług Med „Fado” Mammobus (**powiaty: opolski ziemski, kluczborski, nędzierzynie-kozielski, krapkowicki**) Gdynia, ul. Nocznickiego 8A • tel. 58 666 24 44, tel. 801 080 007



Sfinansowano ze środków Ministerstwa Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych Zadanie: Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi

Ministerstwo Zdrowia

Opolskie Centrum Onkologii  
ul. pniak, 1, Kaszowoskiego

mammo  
Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi  
grafika Rafał Pini