

Instrukcja samobadania piersi

Poznaj swój prawidłowy wygląd i budowę piersi, aby łatwiej zauważyć nową zmianę.

RAZ W MIESIĄCU

Jeśli miesiączkujesz - najlepiej 3-5 dni po jej zakończeniu. Po menopauzie wybierz jeden stały dzień miesiąca.

1**Spójrz w lustro**

Oceń obie piersi z rękami opuszczonymi, następnie uniesionymi. Zwróć uwagę na asymetrię, kształt, skórę i brodawki.

**2****Zbadaj pierś palcami**

Opuszkami 3 środkowych palców wykonuj małe, zachodzące na siebie ruchy. Badaj systematycznie całą pierś.

**3****Nie pomijaj pach**

Sprawdź obszar od obojczyka do dolnej granicy piersi i od mostka do pachy. Delikatnie zbadaj także dół pachowy.

**4****Powtórz na leżąco**

Podłóż poduszkę pod bark badanej strony i unieś rękę. Ponownie zbadaj całą pierś oraz okolicę brodawki.



Ilustracje edukacyjne — nie są dokumentacją przypadków klinicznych.

Kiedy skonsultować?

Jeśli wyczujesz nowy guzek lub zauważysz zmianę, której wcześniej nie było - skontaktuj się z lekarzem.

Samobadanie nie zastępuje USG ani mammografii.

Instrukcja samobadania jąder

Badanie trwa kilka minut i pomaga zauważyć zmianę wielkości, kształtu lub konsystencji jądra.

RAZ W MIESIĄCU

Najlepiej po ciepłej kąpeli lub prysznicu - skóra moszny jest wtedy rozluźniona.

1**Najlepszy moment**

Stań po ciepłym prysznicu lub kąpeli. Obejrzyj mosnę i zwróć uwagę na obrzęk, zaczerwienienie lub nową asymetrię.

**2****Badaj każde jądro osobno**

Ujmij jądro między kciuk a palce obu dłoni i delikatnie przetaczaj je między palcami.

**3****Poznaj prawidłową budowę**

Jądro powinno być gładkie i sprężyste. Z tyłu wyczujesz miękką, podłużną strukturę - najądrze.

**4****Porównuj z poprzednim badaniem**

Niewielka różnica wielkości lub położenia jąder może być fizjologiczna. Liczy się nowa, utrzymująca się zmiana.



Ilustracje edukacyjne — nie są dokumentacją przypadków klinicznych.

Nie zwlekaj

Twardy guzek, nowe powiększenie jądra, uczucie ciężaru lub nagromadzenie płynu wymagają konsultacji lekarskiej - zwykle z USG.

PROFILAKTYKA · CZUJNOŚĆ

Niepokojące objawy podczas samobadania piersi

Większość zmian w piersi nie okazuje się nowotworem, ale każdą nową lub nietypową zmianę warto ocenić.



Nowy guzek
w piersi lub pod pachą



Zmiana kształtu
lub nowa asymetria
piersi



Wciągnięcie
brodawki
lub zmiana jej
położenia



Zmiany skóry
dołeczkwowanie, „skórka
pomarańczy”



Wydzielina
szczególnie
podbarwiona krwią



Zaczerwienienie /
ból
utrzymujące się i nowe
dla Ciebie

Schematy objawów mają charakter wyłącznie edukacyjny.

Co zrobić?

Skontaktuj się z lekarzem. Dalszym krokiem może być USG, mammografia lub inna diagnostyka dobrana do wieku i sytuacji klinicznej.

Ważne: Rak piersi może przez długi czas nie dawać objawów. Samobadanie uzupełnia, ale nie zastępuje badań przesiewowych.

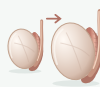
PROFILAKTYKA · CZUJNOŚĆ

Niepokojące objawy podczas samobadania jąder

Rak jądra często we wczesnym okresie nie boli. Najważniejsze jest zauważenie nowej, utrzymującej się zmiany.



Twardy guzek
często bez bólu



Powiększenie jądra
lub zmiana
konsystencji



Uczucie ciężaru
rozpierania lub
„ciągnięcia”



Płyn / obrzęk
nowe powiększenie
moszny



Ból / dyskomfort
jądra, pachwiny lub
podbrzusza



Zmiana wyglądu
np. nowe
zaczerwienienie

Schematy objawów mają charakter wyłącznie edukacyjny.

Co zrobić?

Umów konsultację lekarską. Badanie palpacyjne i USG moszny pomagają odróżnić częste zmiany łagodne od tych wymagających dalszej diagnostyki.

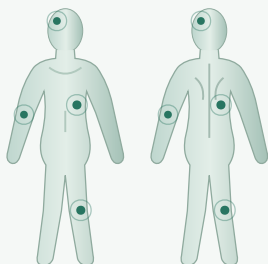
Pamiętaj: Nie każdy guzek oznacza nowotwór. Niepokojące zmiany nie warto jednak obserwować samodzielnie przez wiele tygodni.

Samobadanie znamion barwnikowych

Regularnie oglądaj całą skórę - nie tylko miejsca wystawione na słońce. Najważniejsze jest wychwycenie zmiany w czasie.

Przygotuj:

dobre światło, duże lustro, małe lusterko lub pomoc drugiej osoby. Zdjęcia porównawcze mogą ułatwić ocenę zmian w czasie.



PRZÓD

TYŁ

1 Twarz i głowa

Czoło, nos, uszy, okolice za uszami, skóra głowy i linia włosów.

2 Tułów

Szyja, klatka piersiowa, brzuch, boki ciała, plecy i pośladki.

3 Ręce

Ramiona, przedramiona, dłonie, przestrzenie między palcami i okolice paznokci.

4 Nogi i stopy

Uda, łydki, tył nóg, podeszwy, pięty, przestrzenie między palcami i paznokcie.

Szukaj „brzydkiego kaczątka”

Zwróć uwagę na zmianę, która wyraźnie różni się od pozostałych znamion. Sprawdź też regułę ABCDE oraz zmianę, która rośnie, swędzi, krwawi lub się strupi.

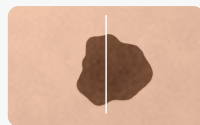
SKÓRA · ABCDE

Reguła ABCDE badania znamion barwnikowych

ABCDE pomaga wychwycić cechy, które mogą wymagać dokładniejszej oceny dermatoskopowej.

A**Asymmetry · asymetria**

Jedna połowa znamienia różni się od drugiej kształtem, strukturą lub kolorem.

**B****Border · brzegi**

Brzegi są nierówne, postrzępione lub niewyraźne.

**C****Colour · kolor**

Kilka barw w jednej zmianie albo nierównomierny rozkład koloru.

**D****Diameter · średnica**

Średnica >6 mm zwiększa czujność, ale czerniak może być mniejszy.

**E****Evolving · ewolucja**

Zmiana rośnie lub zmienia kształt, kolor, powierzchnię albo zaczyna dawać objawy.



Ilustracje cech skóry — nie zdjęcia pacjentów ani rozpoznania.

Ważne

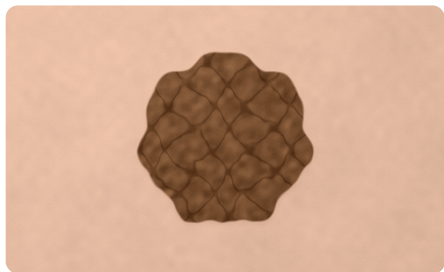
Nie każdy czerniak spełnia wszystkie kryteria ABCDE. Nietypowe znamię nie zawsze jest nowotworem - o rozpoznaniu nie decyduje sam wygląd.

SKÓRA · ZMIANY ŁAGODNE

Brodawka łojotokowa a włókniak miękki

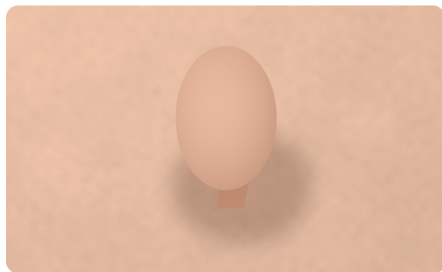
Obie zmiany są zwykle łagodne, ale mogą wyglądać podobnie. Poniższe cechy służą wyłącznie orientacji.

Brodawka łojotokowa



- często wygląda jak „przyklejona” do skóry
- powierzchnia może być woskowa, szorstka lub brodawkowata
- barwa od cielistej i żółtawej po brązową lub niemal czarną
- częsta na tułowie, głowie i szyi
- zwykle ma wyraźną granicę

Włókniak miękki



- zwykle miękki i gładki w dotyku
- często zwisa na wąskiej szypule
- najczęściej cielisty, różowy lub lekko brązowy
- częsty na szyi, pod pachami, pod piersiami i w pachwinach
- może drażnić się od ubrania lub biżuterii

Ilustracje edukacyjne — nie przedstawiają rozpoznania u pacjentów.

Kiedy skonsultować?

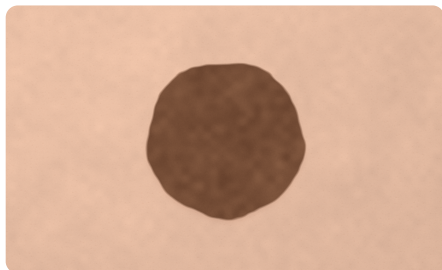
Gdy zmiana szybko rośnie, ciemnieje, krwawi, swędzi, boli, ma nietypowy wygląd albo po prostu nie masz pewności, czym jest.

SKÓRA • CZUJNOŚĆ ONKOLOGICZNA

Znamię łagodne a zmiana podejrzana

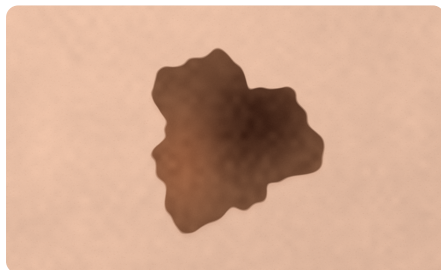
Nie istnieje domowy test, który pewnie odróżnia znamię łagodne od czerniaka. Można jednak wychwycić cechy ostrzegawcze.

Częściej łagodne



- symetryczne lub regularne
- gładkie, równe brzegi
- jeden kolor lub regularny układ 1-2 odcieni
- podobne do innych znamion na Twojej skórze
- stabilne w czasie

Wymaga oceny



- asymetria i nieregularny kształt
- postrzępione lub niewyraźne granice
- kilka nierówno rozmieszczonych kolorów
- „brzydkie kaczątko” - wyraźnie inne od pozostałych
- wzrost lub zmiana; krwawienie, strupienie, świąd

Ilustracje edukacyjne — nie przedstawiają rozpoznań u pacjentów.

Reguła bezpieczeństwa

Jeśli coś się zmienia albo wygląda inaczej niż zwykle - nie próbuj rozstrzygać tego na podstawie zdjęć z internetu. Zmiana budząca wątpliwość powinna być oceniona dermatoskopowo.