

Jeżeli podczas wykonywania tych czynności zauważysz jeden z niepokojących objawów, pilnie skonsultuj się z lekarzem.

Etap 2: Badanie palpacyjne

Przeprowadza się je w dwóch pozycjach: stojącej (najlepiej pod prysznicem lub przy użyciu olejku do masażu) oraz leżącej na plecach. Badanie rozpoczynamy od sprawdzenia, czy nie ma wycieku z brodawki poprzez jej uciśnięcie.



Następnie stojąc nago należy unieść do góry jedną rękę tak, by dotykać tył głowy. Drugą ręką rozpocznij badanie wykonując ruchy okrężne oraz linijne zaczynając od zewnątrz piersi, a następnie kierując się ku środkowi. Aby podnieść stopień dokładności badania powtórz te same ruchy w tym samym obszarze. Na końcu sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych w dole pachowym. Te same czynności powtórz na drugiej piersi. Wycucie drobnych guzków, brył, zgrubień powinno skłonić nas do wizyty u lekarza celem konsultacji.

