

# INFORMATOR

dla kobiet



*Pierś -  
symbol kobiecości,  
macierzyństwa,  
urody.  
Ale czasem...*



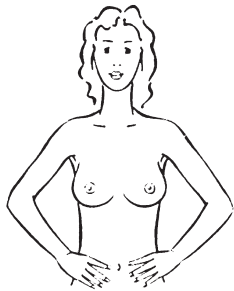
**Sosnowieckie Stowarzyszenie  
Amazonek „Życie”**  
41-200 Sosnowiec, ul. 3-go Maja 33

Konto: ING Bank Śląski o/Sosnowiec  
07 1050 1360 1000 0022 8765 0085  
e-mail: [ssazycie@wp.pl](mailto:ssazycie@wp.pl)

# Jak badać piersi.....

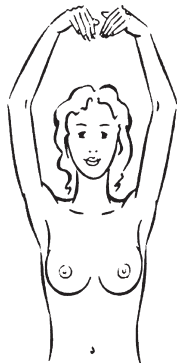
Regularnie chodzisz do fryzjera i robisz manicure? Samobadanie potraktuj podobnie! Badaj się raz w miesiącu, 2 lub 3 dni po miesiączce, a jeśli już nie miesiączkujesz, to w łatwym do zapamiętania dniu. Przy regularnym samobadaniu łatwiej wykryjesz zmiany.

**To tylko kilka minut w miesiącu!**



Stań przed lustrem i oceń kształt i symetrię swoich piersi. Zwróć uwagę na wygląd skóry i brodawek. Oglądaj piersi przy rękach uniesionych do góry i opartych na biodrach.

Czy nie dostrzegasz zaczerwienienia lub marszczenia na skórze?



Stojąc pod prysznicem oprzy lewą rękę z tyłu głowy, a prawą na lewej piersi. Palcami płasko ułożonej dłoni badaj lewą pierś zataczając koła zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara. Zaczynij od największego koła i stopniowo zbliżaj się do brodawki.

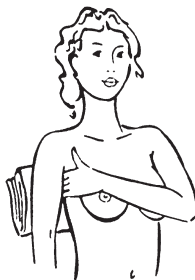
W ten sposób najłatwiej wyczuwasz stwardnienia, których wcześniej nie było.

Po kąpieli zbadaj brodawkę. Ściśnij ją lekko i sprawdź, czy nie pojawiła się płynna wydzielina.



Również po kąpieli, kiedy ciało jest odprężone, wykonaj następujące samobadanie: połóż się na plecach i podłóż złożony ręcznik pod prawy bark, a prawą rękę pod głowę. Palce lewej ręki połóż płasko na prawej piersi i naciskając lekko zataczaj koła zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara jak to robiłaś stojąc.

W taki sam sposób badaj zawsze również drugą pierś.



Leżąc ułóż ręce wzdłuż ciała. Zbadaj okolice pachy, szyi i nad obojczykami.

Czy wyczuwasz powiększenie węzłów chłonnych?

**Jeśli zauważysz zmiany kształtu piersi, przebarwienia skóry, fałdki, wciągnięcie brodawki, surowiczy lub krwisty wyciek, jeżeli wyczuwasz guzki i stwardnienia....**  
**ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA!**

**Pamiętaj! Nie bój się iść do lekarza, gdy cokolwiek wzbudzi Twój niepokój.**

**Nie przerażaj się! Nie każda zmiana jest nowotworem złośliwym.**

**Istnieje wiele łagodnych chorób piersi, które także wymagają diagnozy i leczenia.**

**Wiedzieć, to znaczy zwyciężyć.**

# Jeżeli jesteś jedną z nas - zapraszamy

**Klub jest organizacją samopomocową, nie medyczną, służącą wsparciem psychicznym i pomocą praktyczną kobietom chorym na raka piersi.**

*W naszym klubie możesz:*

- *Brać udział w gimnastyce rehabilitacyjnej*
- *Nauczyć się automasażu*
- *Korzystać z rehabilitacji na basenie*
- *Spotkać się z psychologiem*
- *Wysłuchać wykładu specjalisty na interesujący temat*
- *Wziąć udział we wspólnej imprezie (wycieczka, pielgrzymka, spartakiada)*
- *Wyjechać na turnus rehabilitacyjny*
- *Spędzić czas w miłej atmosferze na comiesięcznych spotkaniach z koleżankami, doświadczonymi podobnie jak Ty, gotowymi teraz pomóc Tobie.*

## **Spotkania Amazonek**

comiesięczne: każdy drugi poniedziałek miesiąca, godz. 17.00

cotygodniowe (informacyjne):

środa, w godz. od 12.00 do 13.00  
w siedzibie klubu - Sosnowiec,  
ul. 3-go Maja 33.

**Możemy Ci pomóc.  
Wstąp do nas!**



**TELEFONY KONTAKTOWE:  
od poniedziałku do piątku**

**510 182 354** - od 10.00 do 14.00

**605 423 175** - od 14.00 do 20.00

**603 384 414**