

Badaj piersi regularnie od 20 roku życia

1 raz w miesiącu, 2-3 dni po menstruacji

Kobiety, które nie miesiączkują powinny się badać w ten sam dzień każdego miesiąca



opuszkami
palców



z rękami
podniesionymi
do góry



w górę i w dół



ukośnie

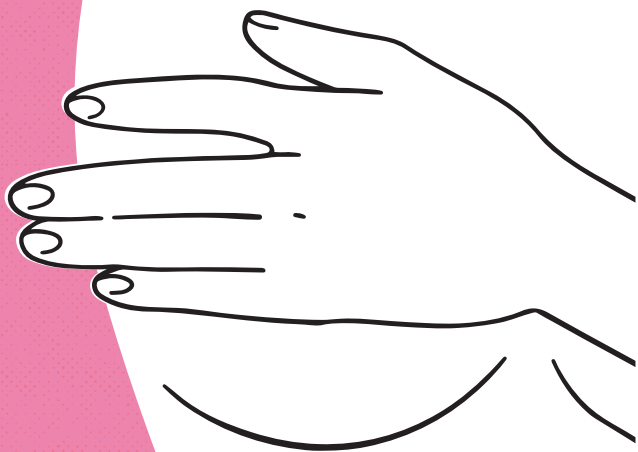


koliście

obserwuj
zmiany skóry!



W ciąży i w czasie karmienia też należy się badać!



FUNDACJA
KOCHASZ DOPILNUJ

#pomacajsie



Putka



BADANIA PROFILAKTYCZNE DLA WSZYSTKICH KOBIET:

- Samobadanie piersi - co miesiąc
- Samoobserwacja znamion skórnych - co miesiąc
- Badanie lekarskie z oceną skóry, błon śluzowych, gardła, węzłów chłonnych, badanie palpacyjne tarczycy - nie rzadziej niż co 3 lata
- Badanie piersi przez lekarza - nie rzadziej niż co 3 lata
- Badanie ginekologiczne i cytologia - raz w roku
- Morfologia - raz w roku

30

OD 30 ROKU ŻYCIA WYKONUJ WSZYSTKIE POWYŻSZE BADANIA ORAZ DODATKOWO:

- Badanie piersi przez lekarza - raz w roku
- USG piersi - raz w roku
- Cytologia z testem na DNA HPV - co 5 lat
- Prześwietlenie płuc (RTG) - raz na 5 lat

40

OD 40 ROKU ŻYCIA WYKONUJ WSZYSTKIE POWYŻSZE BADANIA ORAZ DODATKOWO:

- Cytologia z testem na DNA HPV - co 5 lat
- Prześwietlenie płuc (RTG) - co 5 lat, osoby palące - raz w roku
- Mammografia - co 2 lata
- USG przezpochwowe - raz w roku

50

OD 50 ROKU ŻYCIA WYKONUJ WSZYSTKIE POWYŻSZE BADANIA ORAZ DODATKOWO:

- Badanie kału na krew utajoną - co 1-2 lata
- Kolonoskopia - co 5 lat
- USG jamy brzusznej - raz w roku