

GHID DE AUTOEXAMINARE

Am realizat acest ghid de autoexaminare special pentru tine! Cuprinde instructiuni pentru autoexaminarea sânilor. Pune ghidul într-un loc potrivit, astfel încât să îți aducă aminte despre examinare. Este indicat să îți examinezi sânii o dată pe lună.

De ce autoexaminare?

Cancerul mamar este unul dintre cele mai răspândite tipuri de cancer în Finlanda. Poate să apară la oricine, dar este mai des întâlnit la femei. Până la fiecare a opta femeie se îmbolnăvește de cancer mamar în cursul vieții sale. Șansele de vindecare sunt mai mari cu cât acesta este în stadiu mai incipient. Când îți verifici sânii în mod regulat, înveți să îți simți și observi dacă au apărut modificări ale acestora.

Cum se realizează

Autoexaminarea este formată din două stadii: vizual și palpare. Instructiuni mai detaliate găsești pe spatele acestui ghid. Verificăți sânii o dată pe lună. Dacă ai ciclu menstrual, cel mai bun timp este imediat după acesta. Fă-ti însemnări despre ceea ce observi. În sânii apar modificări odată cu vârsta sau în diferite perioade ale lunii și nu toate sunt motiv de îngrijorare. Dacă observi la sânii o modificare deosebită, ia legătura cu medicul.

Ghidul a fost realizat în diferite limbi în cooperare cu Asociația Monika-Naiset ry.



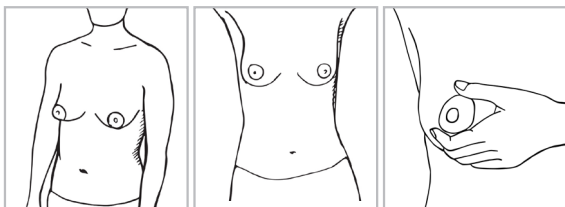
TUNNE RINTASI

www.tunnerintasi.fi



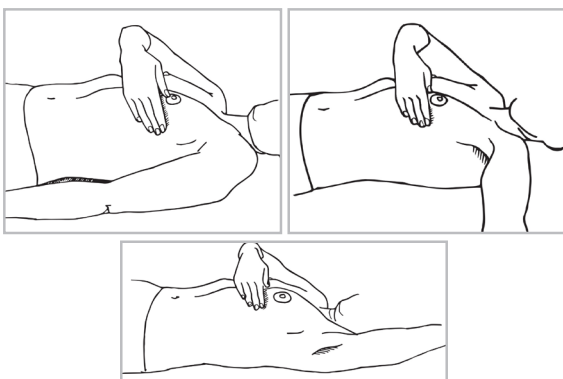
Examinează vizual

Priveste-ti sânii în oglindă, atât cu mâinile ridicate cât și coborâte, întâi direct din față și apoi din ambele părți. Priveste și sub sâni. Acordă atenție mărimei sânilor și formei lor, ca și modificărilor pielii și mameloanelor. Controlează dacă apar scurgeri din mameloane la o presare ușoară.



Palpează

Palpează amândoi sânii fiind culcată pe spate. Palpează tot sânul prin contact ferm cu degetele întinse și lipite între ele. Repetă de trei ori, cu mâna din partea sânelui care se palpează ținută pe lângă corp, ridicată în lateral și deasupra capului. Palpează și coastele. Dacă simți ceva deosebit, palpează cu atenție.



TUNNE RINTASI

www.tunnerintasi.fi

