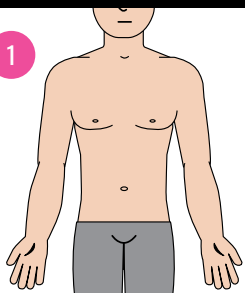




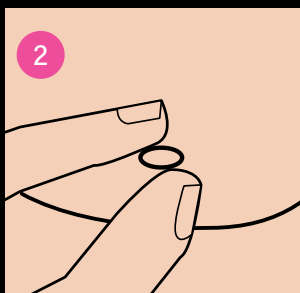
## Wytyczne do samobadania piersi dla mężczyzn

1



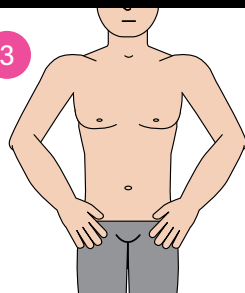
Sprawdź swoje piersi przed lustrem pod kątem wszelkich zmian, które wydają się dla Ciebie nietypowe - takich jak zmiany w rozmiarze lub kształcie piersi czy zmiany skórne, takie jak wgłębienia, uwypuklenia, zmarszczki, zaczerwienienia lub łuszczenie się skóry.

2



Dokładnie zbadaj swoje brodawki. Sprawdź, czy nie pojawia się żadna wydzielina lub czy brodawka nie wydaje się wciągnięta do środka. Delikatnie ścisz brodawki, aby sprawdzić, czy nie ma krwawienia lub wydzieliny.

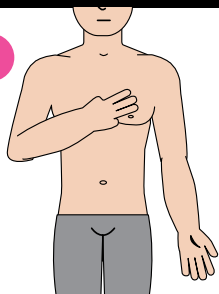
3



Położ dłoń na biodrach. Przyciśnij dłoń do bioder a następnie pochyl się do przodu oraz do tyłu, obserwując, czy nie ma żadnych zmian w obrębie piersi.

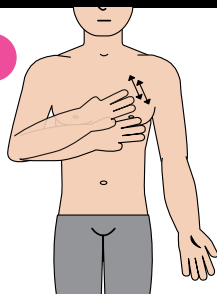
Następnie unieś ramiona i ponownie sprawdź, czy widzisz jakies zmiany w obrębie piersi.

4



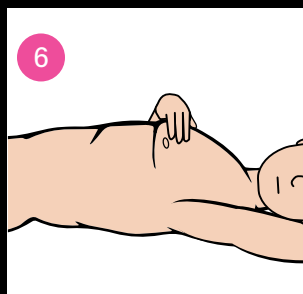
W pozycji siedzącej lub stojącej zbadaj swoje piersi opuszkami trzech środkowych palców, stosując lekki, średni i mocny nacisk. (Patrz krok 5)

5



Zacznij od obojczyka i kontynuuj badanie pionowo w dół i w górę, aż dokładnie zbadasz całą pierś.

6



Położ się płasko na plecach z lewą ręką za głową i powtórz kroki 4 i 5 dla prawej piersi, a następnie zmień strony i wykonaj to samo dla lewej piersi.



Male Breast Cancer  
Global Alliance

## Niepokojące objawy

### Objawy i oznaki raka piersi u mężczyzn

- Guzek lub zgrubienie w piersi oraz dołu pachowego (lub w ich okolicy)
- Zmiana rozmiaru lub kształtu piersi
- Guzki, wgłębienia lub marszczenie się skóry na piersi.
- Brodawka wciągnięta do środka piersi.
- Wydzielina z brodawki, szczególnie jeśli zawiera ślady krwi
- Łuszcząca się, czerwona lub opuchnięta skóra na piersi, brodawce lub otocze (ciemniejszym obszarze skóry wokół brodawki).
- Wgłębienia na piersi przypominające skórę pomarańczy

### Czynniki ryzyka

- Leczenie radioterapią piersi/klatki piersiowej.
- Posiadanie choroby związanej z wysokim poziomem estrogenu w organizmie, takiej jak marskość wątroby (choroba wątroby) lub zespół Klinefeltera (choroba genetyczna).
- Jeden lub więcej członków rodziny, którzy mieli raka piersi, jelita grubego, trzustki, jajników lub prostaty.
- Posiadanie mutacji genów, takich jak BRCA1 / BRCA2.

### Wczesne wykrywanie ma kluczowe znaczenie

Wczesne wykrycie znacznie zwiększa szanse na skuteczne leczenie raka piersi u mężczyzn. Regularne samobadanie piersi co miesiąc pomoże Ci zauważyć wszelkie nieprawidłowości, które mogą być nietypowe dla Ciebie. Skonsultuj się z lekarzem jak najszybciej, jeśli masz jakiegokolwiek objawy lub oznaki, lub jeśli uważasz, że możesz być w grupie wyższego ryzyka zachorowania na raka piersi.



[mbcglobalalliance.org](http://mbcglobalalliance.org)

*Dziękujemy naszym sponsorom*

