

KRŪTŲ SAVITYRA

NES AŠ – ŽINAU IR MOKU!

Mielos moterys, nuolatinė savo krūtinių apžiūra, yra esminis, pirminis ir geriausias būdas aptikti ankstyvosios stadijos krūties vėžį. Pastebėjus krūtų pakitimus, ar likus įtarimui galima kreiptis į savo šeimos gydytoją, nemokamai dalyvauti.

NEDELSK!

DĖL SAVES IR DĖL TŲ, KURIE TAVE MYLI!



KRŪTŲ SAVITYROS BŪDAI:



- ◆ Atsistokite prieš veidrodį.
- ◆ Rankas padėkite ant klubų.
- ◆ Veidrodyje stebėkite, ar krūtys vienodo dydžio ir formos, ar nėra matomų odos pakitimų, ar abu speneliai vienodi.



- ◆ Stovėdama pakelkite vieną ranką.
- ◆ Kita ranka apčiuopkite pažastį stebėdamos, ar nepajusite mazgo pažastyje.
- ◆ Paskui pakelkite kitą ranką ir apčiuopkite kitą pažastį.



- ◆ Suimkite krūties spenelį nykščiu ir rodomuoju pirštu ir keletą spustelėkite, stebėdami, ar nepasirodys išskyry.



- ◆ Atsigulkite ir pakiškite sulenktą per alkūnę kairiąją ranką po galva.
- ◆ Dešinėsios rankos trijų pirštų pagalvėlėmis sukdamas mažyčius ratukus eikite dideliais ratais aplink kairiąją krūtį link spenelio spausdamos ją taip, kad pajustumė vidinę krūties sandarą.
- ◆ Paskui panašiai kairiąją ranka apčiuopkite dešiniąją krūtį.