



www.alphega-farmacie.ro

Campanie în parteneriat cu

SYNLAB



Viata ta este în mâinile tale!

Cancerul poate fi prevenit.

Învățã să te autoexaminezi corect. Descoperã din timp orice modificare la nivelul sânilor. Detalii pe verso.

EXAMINAREA LUNARĂ A SÂNILOR ÎN 4 PAȘI

PASUL 1

Priviți sânii în oglindă cu umerii dreupți și brațele pe șolduri. Căutați:

- o formă, dimensiune sau culoare neobișnuită a sânilor
- sâni cu forma uniformă, fără deformare sau umflături vizibile

Dacă observați oricare din următoarele schimbări, comunicați-le medicului:

- Cavități, încrețire sau umflături ale pielii
- Schimbarea poziției unui mamelon sau mamelon întors (ascuns la interior în loc să fie la exterior).
- Roșeață, uscăciune, iritații sau umflături.



PASUL 2

Acum, ridicați brațele și căutați schimbări de dimensiune, formă sau culoare. Când vă uitați în oglindă, căutați semne de fluide care ies din mameloane (acestea pot fi apoase, lăptoase sau galbene, ori cu sânge).



PASUL 3

Apoi, palpați sânii stând întinsă, folosind mâna dreaptă pentru a palpa sânul stâng și apoi mâna stângă pentru a palpa sânul drept. Atingeți ferm cu primele degete ale mâinii, cu degetele drepte și lipite. Mișcați circular, cu cercuri de dimensiunea unei monede.

- Asigurați-vă că palpați tot țesutul, din spate spre fața sânelui, și că acoperiți întregul sân - de sus până jos, dintr-o parte în alta, de la claviculă până la partea superioară a abdomenului și de la axilă la zona decolteului.
- Urmați un model pentru a vă asigura că acoperiți întregul sân. Puteți începe cu mamelonul și treceți cu cercuri din ce în ce mai mari sau puteți mișca degetele vertical, de sus în jos, pe rânduri, ca și cum ați tunde peluza.



Pasul 4

La final, palpați sânii stând în picioare sau pe scaun. Multe femei consideră că este mai ușor să palpeze sânii cu pielea umedă și alunecoasă, de aceea preferă să o facă în timpul dușului.

Acoperiți întregul sân, folosind aceleași mișcări ale mâinii descrise la pasul 3.



O campanie desfășurată în farmaciile Alphega. Informațiile oferite în cadrul acestei campanii nu înlocuiesc consultul medical.