

**5 minute / lună  
pentru sănătate**

## **AUTOEXAMINAREA SÂNILOR**



**SOCIETATEA ROMÂNĂ  
DE CANCER**

**400165 CLUJ – NAPOCA**

Str. Emil Racoviță nr. 29 / 4  
Tel/fax 0264 – 450095, 0745 - 830131

**E-mail: [src@onco.codec.ro](mailto:src@onco.codec.ro)**

**Banca Transilvania sucursala Cluj,  
cont 2511 0000 136 09844**

***În picioare în fața oglinzii, sau în poziție culcată:***

In zilele 5 – 7 dupa ciclu:

Palpați sânul, cu buricele degetelor de la mâna opusă, prin mișcări circulare continue, sau verticale

Palpați zona mamelonului

Palpați zona de sub axilă (subsioară)

***Sub duș:***

In zilele 5 – 7 dupa ciclu:

Ridicați brațul stâng

Cu mâna dreaptă, săpunită, palpați sânul stâng prin mișcări circulare, astfel încât să parcurgeți întreaga lui suprafață

Cu mâna dreaptă palpați-vă sub axila stângă (subsioară)

Efectuați același control la sânul și sub axiala dreaptă

***Urmăriți apariția unor eventuale modificări, sau formarea unor noduli***

***Eventuale modificări:***

Contactați neapărat medicul de familie la cea mai mică modificare constatată

Majoritatea modificărilor sunt benigne (necanceroase) dar se cuvine să le clarificați.