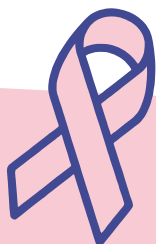
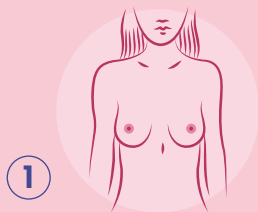


VEIC KRŪŠU PAŠPĀRBAUDI UN ESI VESELA!

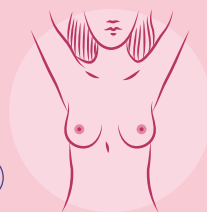


Atceries! Pašpārbaudi nepieciešams
veikt reizi mēnesī!



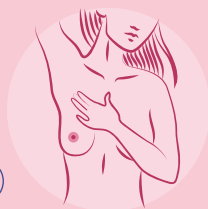
1

**Krūšu apskate
ar nolaistām rokām**



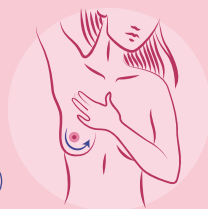
2

**Krūšu apskate
ar paceltām rokām**



3

Krūšu iztaustīšana



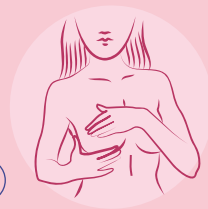
4

**Krūšu iztaustīšana
ar aplveida kustībām**



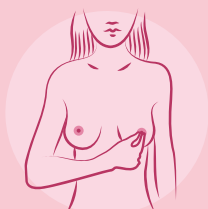
5

**Padušu un atslēgas kaulu
limfmezglu pārbaude**



6

**Krūts apakšējās
daļas pārbaude**



7

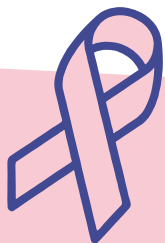
Krūtsgalu pārbaude



8

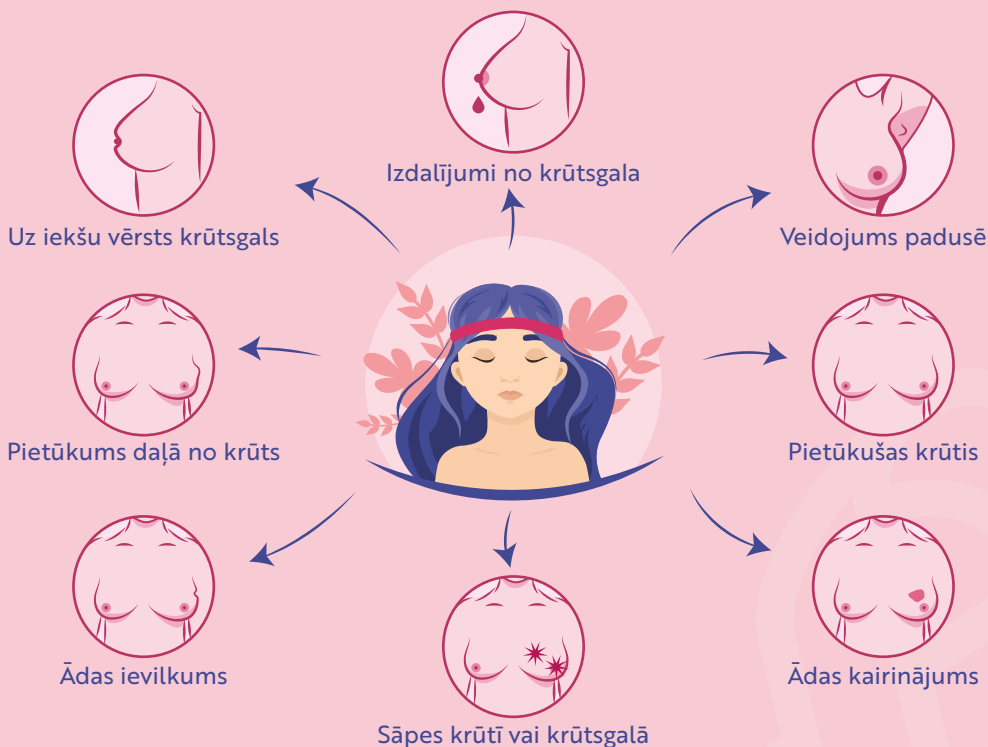
**Krūšu pārbaude
guļus**

VEIC KRŪŠU PAŠPĀRBAUDI UN ESI VESELA!



APMEKLĒ ĀRSTU, JA:

- 1 Krūtī sataustāms bumbulītis vai sabiezējums
- 2 Novērotas pēkšņas krūts formas vai lieluma izmaiņas
- 3 Ievilkts krūtsgals, kas nebija agrāk
- 4 Ievilkta vai saspiesta krūts āda
- 5 Novēroti izdalījumi no krūtsgala
- 6 Ilgstoša brūcīte vai krevele uz krūtsgala
- 7 Krūts ir apsārtusi, pietūkusi, sāpīga



PASŪTĪTĀJS

IZPILDĪTĀJS

