



## Październik miesiącem profilaktyki raka piersi



**Październik jest miesiącem profilaktyki raka piersi** - to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet. Jak powszechnie wiadomo, największą przeszkodą w walce z tą chorobą jest jej późna wykrywalność. Niestety, Polki często zapominają o samobadaniu piersi. Dlatego właśnie bieżący miesiąc jest poświęcony na informowanie kobiet o metodach zapobiegania chorobie, a także możliwościach, jakie niesie współczesna medycyna w walce z nowotworem.

W Polsce każdego roku rozpoznaje się ponad 13 tys. nowych zachorowań na raka piersi, a 5 tys. kobiet umiera.

W większości przypadków o życiu lub śmierci decyduje to, czy doszło do przerzutów. Oczywiście ważny jest czas postawienia diagnozy – im wcześniej, tym większe są szanse powrotu do zdrowia.

Bardzo dużo kobiet polega tylko na wiedzy i umiejętności lekarzy nie zdając sobie sprawy, że ich zdrowie zależy w dużej mierze od profilaktyki, która polega na comiesięcznym samodzielnym badaniu piersi, regularnym chodzeniu na USG i mammografię.

### **Czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia raka piersi:**

- predyspozycje rodzinne,
- czynniki płciowe – wczesna pierwsza miesiączka (przed 12 r.ż.) lub późne klimakterium,
- tj. po 54 roku życia, bezdzietność, brak owulacji,
- wiek powyżej 40 roku życia,
- dieta bogata w tłuszcze nasycone i cukier, wysokoprocentowy alkohol, mało jarzyn i owoców oraz małe spożycie ryb,
- hormony - estrogeny pochodzenia zewnętrznego,
- choroby – otyłość, cukrzyca,
- późniejszy wiek kobiety zachodzącej w pierwszą ciążę (po 30 r.ż.),
- nie karmienie piersią.

Narażenie na wpływ czynników ryzyka nie oznacza, że kobieta zachoruje, lecz powinno zachęcać do regularnego stosowania zaleceń profilaktycznych.

**Objawy, które powinny skłonić kobietę do wykonania badań specjalistycznych:**

- różne zachowanie się piersi podczas unoszenia ramion,
- zmiana wielkości lub kształtu piersi,
- ból piersi,
- zmiany w obrębie brodawki (owrzodzenie, wciągnięcie, wydzielina),
- wystąpienie „skórki pomarańczowej” na ograniczonej powierzchni skóry,
- zniekształcenie brodawki sutkowej lub jej otoczki,
- stwardnienie i powiększenie węzłów chłonnych w okolicy pachy,
- twarde guzki piersi.

Należy pamiętać, że zmiany te prawie zawsze są niebolesne. Wczesne wykrycie raka sutka i wdrożenie odpowiedniego, specjalistycznego leczenia, bardzo często może doprowadzić do wyleczenia. Do istotnych czynników wykrywania zmian w piersi należy *samobadanie kobiet, okresowe badania obrazowe (USG piersi oraz mammografia)*. Samodzielne badanie piersi jest tanią metodą wczesnego wykrywania guzków i innych nieprawidłowości w piersiach. Samobadanie piersi nie jest trudne i powinno być wykonywane co miesiąc (najlepiej 2-3 dni po miesiączce) przez każdą kobietę w wieku powyżej dwudziestu lat. Jeżeli kobieta jest w ciąży lub już po okresie przekwitania, badanie można wykonywać w pierwszym dniu każdego miesiąca.

Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi, realizowany jest w Polsce od 2006 roku. Program obejmuje badaniami mammograficznymi, wykonywanymi co dwa lata, kobiety w wieku 50-69 lat. Badania są bezpłatne, finansowanie programu zapewnia Ministerstwo Zdrowia oraz Narodowy Fundusz Zdrowia. Jeżeli kobieta nie mieści się w tej grupie wiekowej także może poddać się bezpłatnemu badaniu mammograficznemu, tyle, że konieczne będzie skierowanie od ginekologa – ze skierowaniem badanie może wykonać w każdym zoz, który ma podpisany kontrakt z NFZ.

### Co to jest mammografia?

Mammografia jest rentgenowskim badaniem piersi i obecnie najlepszym sposobem wykrywania raka piersi w jego wczesnym stadium rozwoju.

### Co to jest mammobus?

MAMMOBUS – pojazd wraz z wyposażeniem, zbudowany na naczepie, specjalnie do tego celu przystosowanej, z uwzględnieniem odnośnych, polskich norm, przepisów prawa. Zawiera w sobie: gabinet badań mammograficznych, recepcję, przebieralnię, poczekalnię dla kobiet. W poczekalni znajdują się materiały informacyjne i edukacyjne. W mammobusie pracuje technik elektroradiologii wykonujący mammografie oraz osoba rejestrująca kobiety na badania.

### Każdy może sam zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka, stosując się do następujących zasad:

- jeść dużo warzyw i owoców;
- jeść niewiele tłuszczów zwierzęcych i czerwonego mięsa;
- uprawiać regularnie ćwiczenia fizyczne;
- nie palić tytoniu;
- nie pić nadmiernych ilości alkoholu (małe dawki są nawet wskazane)
- przeprowadzać kontrole piersi u lekarza,
- przeprowadzać samokontrolę piersi regularnie jeden raz w miesiącu,
- poddawać się badaniom ultrasonograficznym (USG), ponieważ umożliwiają one ocenę zmiany miąższu tkanki piersiowej; wskazane szczególnie dla kobiet do 35 roku życia,
- pierwsze badanie mammograficzne kobieta powinna wykonać w wieku 35 – 40 lat, a kolejne zgodnie z zaleceniem lekarza,
- kobiety w wieku od 50 do 69 roku życia, które nie chorowały na nowotwór piersi powinny regularnie uczestniczyć w profilaktycznych badaniach mammograficznych wykonywanych co dwa lata,

- w przypadku wystąpienia jakichkolwiek zmian w piersiach, również w przypadku pojawienia się ich przed upływem zaleczonego przez lekarza terminu kolejnej mammografii – należy niezwłocznie zgłosić się do onkologa.

Rak piersi, jak każdy inny nowotwór, może zaatakować każdą kobietę . Ale przecież wszystkie kobiety dobrze wiedzą , że choć nie mogą w stu procentach uchronić się przed chorobą, są w stanie zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia raka. Wystarczy po prostu zdrowo żyć. Jeśli więc chcąc czuć się spokojniej, należy przestrzegać prostych zasad, zalecanych w profilaktyce raka.

## NIE KAŻDA ZMIANA PIERSI JEST NOWOTWOREM ZŁOŚLIWYM, ALE KAŻDA WYMAGA DIAGNOZY SPECJALISTY!

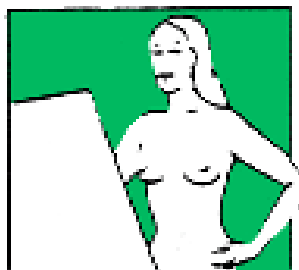
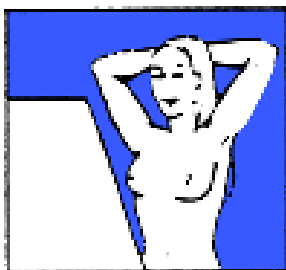
Dzięki nawykowi samokontroli - badania piersi przez same kobiety oraz powszechnemu dostępowi do badań, szanse na to, by kobieta zdążyła przed nowotworem są coraz większe. Należy pamiętać, że ponad połowa kobiet, u których stwierdzono zmiany nowotworowe w piersi, może być uratowana. Rak wyleczony pozwala kobiecie na powrót do normalnej egzystencji, realizacji zawodowej oraz wychowywania dzieci.

### Jak przeprowadzać samodzielnie badanie piersi.

#### Samobadanie piersi

#### Zbadaj piersi raz w miesiącu.

##### Przed lustrem

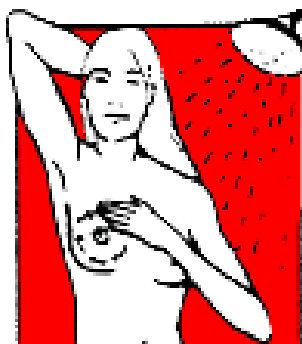


1. Splecione ręce oprzyj z tyłu głowy. Sprawdź czy nie dostrzegasz zmian w kształcie piersi i kolorze skóry.

2. To samo skontroluj jeszcze raz opierając dłonie mocno na biodrach.

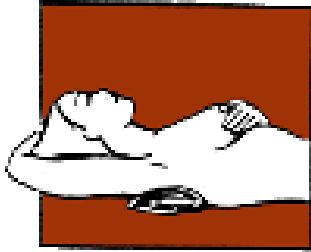
3. Ściśnij brodawkę kciukiem i palcem wskazującym. Obserwuj, czy nie wydziela się z niej płyn.

##### Pod prysznicem



4. Prawą rękę połóż z tyłu głowy, lewą na prawej piersi. Lekko naciskając trzema środkowymi palcami zataczaj koła zgodnie z ruchem wskazówek zegara. To samo zrób z lewą piersią, prawą ręką. Sprawdź, czy nie czujesz stwardnienia lub guzka.

Po kąpieli



5. Połóż się. Wsuń poduszkę lub zwinięty ręcznik pod prawy bark, prawą rękę włóż pod głowę. Trzema środkowymi palcami lewej ręki zbadaj prawą pierś, tak jak pod prysznicem. To samo powtórz z lewą piersią.

6. Wyjmij rękę spod głowy, połóż wzdłuż tułowia i zbadaj pachy. Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych.

### Pamiętaj!

1. Badaj się już od 18 roku życia, regularnie co miesiąc (najlepiej między 7 a 10 dniem cyklu, licząc od 1-go dnia miesiączki)
2. Jeśli nie miesiączkujesz lub jesteś w ciąży, powinnaś wykonać badania, np. 1-go dnia każdego miesiąca.
3. Gdy zauważysz coś niepokojącego, idź natychmiast do lekarza.
4. Nie każdy guzek jest rakiem.
5. Nawet, gdy sama nie widzisz niepokojących zmian, kontroluj piersi u lekarza

Źródło Internet: [www.profilaktykaraka.coi.waw.pl](http://www.profilaktykaraka.coi.waw.pl)

