

Kobiety, które regularnie (raz w miesiącu) przeprowadzają samobadanie piersi mogą wykryć guz wielkości około 1 cm. Guz wielkości do 2 cm jest zwykle nowotworem w I stopniu zaawansowania i jest wyleczalny prawie w 100%. Najlepszym momentem do przeprowadzenia badania piersi jest 2-3 dzień po miesiączce. Jeżeli kobieta już nie miesiączkuje, powinna wybrać na badanie jeden, zawsze ten sam dzień w miesiącu. Począwszy od 20. roku życia, systematyczne samobadanie piersi powinno stać się nawykiem kontynuowanym przez całe życie.

CZYNNIKI RYZYKA ZACHOROWANIA NA RAKA PIERSI

- płeć żeńska (u mężczyzn rak piersi występuje 100 razy rzadziej niż u kobiet)
- występowanie raka piersi wśród krewnych w pierwszym stopniu pokrewieństwa
- bezdzietność
- pierwsza miesiączka przed 14. rokiem życia
- menopauza po 55. roku życia
- urodzenie pierwszego dziecka po 35. roku życia
- wieloletnie stosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ)
- wiek między 50. a 69. rokiem życia
- inne niż nowotwór choroby piersi
- mutacje w genach BRCA 1 i/lub BRCA 2
- nadmiar tłuszczów zwierzęcych w diecie
- ekspozycja na promienie jonizujące
- picie alkoholu

MOŻLIWE OBJAWY RAKA PIERSI

- pojedyncze, ograniczone lub nieregularne guzy lub zgrubienia w obrębie piersi, zmiana kształtu, symetrii piersi
- zmiana koloru, ucieplenia skóry, pojawienie się poszerzonych naczyń żylnych, wciągnięcie, pofałdowanie, uwypuklenie, owrządzenie skóry lub obraz tzw. skórki pomarańczowej
- wciągnięcie i zmiana kształtu brodawki, wyciek z brodawki, drobne owrządzenia i nie gojące się zmiany pokryte strupem w obrębie brodawki, łuszczenie się lub linijne pęknięcia skóry w okolicy otoczki i brodawki
- ból w piersi lub jej okolicach, samoistny lub przy ucisku, obustronny lub jednostronny, o różnym nasileniu

Narodowy Fundusz Zdrowia na terenie całego kraju finansuje bezpłatne badania mammograficzne dla kobiet w wieku 50-69 lat. Na badanie (bez skierowania i bez zaproszenia) może zgłosić się każda kobieta z tej grupy wiekowej, która w ciągu ostatnich 24 miesięcy nie miała wykonanej mammografii. Adresy jednostek wykonujących badania w Wielkopolsce znajdziesz w:

- Wojewódzkim Ośrodku Koordynującym Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi – 61 8850 915, www.wco.pl/wok
- Wielkopolskim Oddziale Narodowego Funduszu Zdrowia – 0800 800 805 (bezpłatna infolinia), www.nfz-poznan.pl
- w gabinecie u Twojego lekarza rodzinnego

Masz pytania zadzwoń:
61 8850 915, www.wco.pl/wok



WOJEWÓDZKI OŚRODEK KOORDYNUJĄCY POPULACYJNY PROGRAM WCZESNEGO WYKRYWANIA RAKA PIERSI

Zrealizowano ze środków finansowych Ministra Zdrowia w ramach „Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych” zadań pn:

Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi



Autorzy ulotki: dr n. med. W. Kycler, dr n. med. A. Dyzmann-Sroka,
mgr A. Jędrzejczak, mgr A. Kubiak

zbadaj swoje piersi



„W XXI wieku rak piersi pozostaje nowotworem najczęściej rozpoznawanym u kobiet. Pomimo ciągłego rozwoju medycyny - o sukcesie leczenia decyduje przede wszystkim jego wczesne wykrycie”.

prof. zw. dr hab. n. med. Paweł Murawa
Konsultant wojewódzki ds. chirurgii onkologicznej

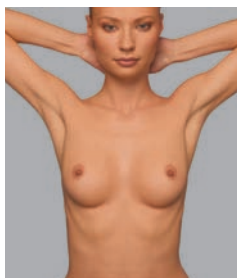
Stań przed lustrem obserwując swoje piersi, poszukuj zmian w kształcie, symetrii, zarysie piersi.



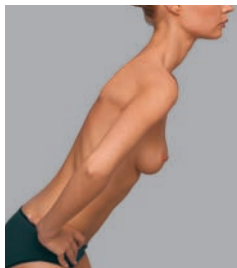
1. Opuść ręce swobodnie.



2. Unieś ręce do góry.



3. Załóż ręce za głowę.



4. Oprzyj silnie ręce na biodrach, jednocześnie pochyl tułów do przodu.

Zbadaj swoje piersi

W pozycji stojącej i leżącej



5. Uciskając brodawkę, sprawdź, czy nie wydobywa się z niej wydzielina.

Badanie wykonujemy ruchami okrężnymi, półkolistymi i linijnymi, uciskając pierś płasko ułożonymi palcami.

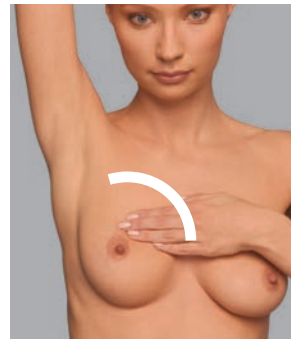
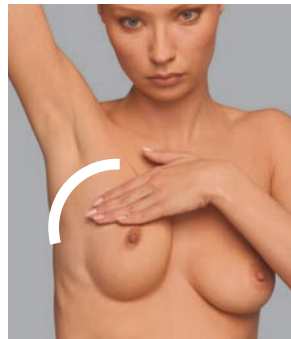
Powtórzenie tych samych ruchów w tym samym obszarze piersi podnosi stopień dokładności badania.

Tę część badania proponujemy wykonać pod prysznicem lub przy użyciu kremu. Zbadaj całą pierś. Pamiętajmy o zbadaniu piersi w kierunku pachy (górną część piersi położoną na klatce piersiowej) i okolicy fałdu podpiersiowego.

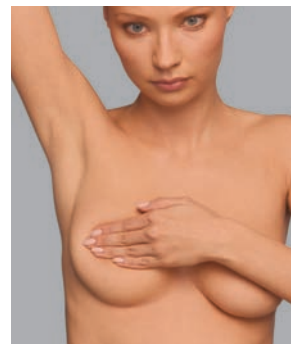
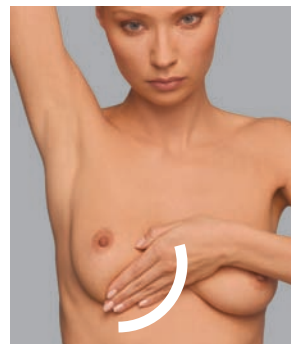
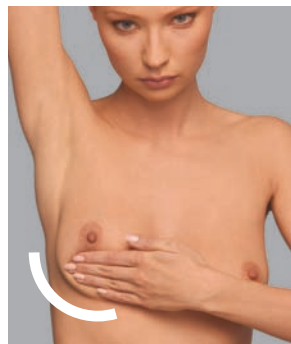
Badanie kończymy, badając dół pachowy w poszukiwaniu powiększonych węzłów chłonnych.

Nawet przy samodzielnym badaniu piersi nie lekceważ wizyt u lekarza. Wykrycie zmiany w piersi nie musi oznaczać obecności raka, ale zawsze wymaga konsultacji ze specjalistą.

*Jeżeli niepokoi Ciebie twój stan zdrowia, masz pytania, pamiętaj: możesz w każdej chwili zgłosić się **do lekarza onkologa – bez skierowania.***



6. Opuszkami palców uciskając pierś i jej okolice poszukuj zgrubień i guzków. Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych w okolicach pachowych.



7. Powtórz badanie w pozycji leżącej. Powtórz czynności od 5 do 7 badając drugą pierś.