



województwa łódzkiego

Rak piersi

Profilaktyka

Co to jest rak piersi?

Rak piersi to najczęściej występujący nowotwór złośliwy wśród kobiet. Najczęściej na raka piersi chorują **kobiety po 50 roku** życia. Zdarza się jednak również u kobiet **zupełnie młodych**. Istnieje wiele czynników, które mogą przyczyniać się do wzrostu ryzyka zachorowania.

Rak piersi jest nowotworem w dużym procencie **uleczalnym** – warunkiem jest rozpoznanie choroby we wczesnym stadium.

Doświadczenie wielu krajów wskazuje, że **wczesne** rozpoczęcie populacyjnej diagnostyki i leczenia raka piersi może obniżyć umieralność o **20 – 30%**.

Czynniki rozwoju raka piersi

Płeć

większość przypadków raka piersi występuje wśród kobiet. Rak piersi w populacji mężczyzn to zaledwie **1%** wszystkich zachorowań na ten rodzaj nowotworu

Obciążenie genetyczne

zwiększone ryzyko wystąpienia raka piersi związane jest zwykle z mutacjami w genach BRCA1 i BRCA2. Występują one u około **3 – 5%** kobiet

Nadwaga i otyłość

Regularne i częste spożywanie alkoholu

Wiek

najwięcej zachorowań występuje wśród kobiet po **50** roku życia

Czynniki hormonalne

wieloletnie stosowanie hormonalnej terapii zastępczej w przebiegu menopauzy

Mała aktywność fizyczna

Częste spożywanie pokarmów bogatych w tłuszcze nasycone

Co pomoże zmniejszyć ryzyko zachorowania?

odpowiednia dieta

ograniczenie spożywania alkoholu,
palenia papierosów i innych używek

ograniczenie stosowania antykoncepcji
doustnej oraz hormonalnej terapii
zastępczej

karmienie piersią

macierzyństwo przed 30 rokiem życia

samobadanie piersi raz w miesiącu

regularne badania diagnostyczne
w postaci mammografii i USG

badania molekularne w przypadku
kobiet, w rodzinie których były obecne
przypadki raka piersi

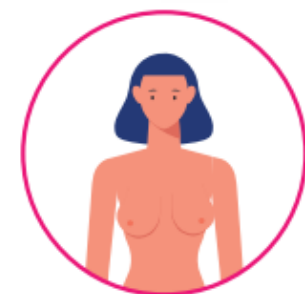
Samobadanie piersi

ważny element **wczesnego** wykrywania raka piersi

najlepiej stanąć przed **lustrem** – poszukać zmian w kształcie, symetrii, zarysie piersi

należy je wykonywać **co miesiąc**, optymalnie tydzień po zakończeniu miesiączki

kobiety **po menopauzie** powinny badać się w te same dni każdego miesiąca



1. Opuść ręce swobodnie.



2. Unieś ręce do góry.



3. Założ ręce za głowę.



4. Oprzyj ręce na biodrach.



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



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



7. Wykonując ruchy spiralne opuszkami palców, uciskaj pierś i jej okolice, poszukaj zgrubień i guzków. Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych w okolicach pachowych.



8. Badanie powtórz w pozycji leżącej.



9. Powtórz wszystkie czynności badając drugą pierś.

Co powinno zaniepokoić?

Wszelkie wskazane zmiany w obrębie piersi należy skonsultować z lekarzem!

Ale nie każdy guzek, stwardnienie lub zmiany w obrębie skóry są rakiem. Często są to **zmiany zapalne** lub **nowotwory łagodne**, a leczenie zapobiega przekształceniu się ich w nowotwory złośliwe.



zmiana wielkości i kształtu piersi nieustępująca po miesiączce



guzki lub zgrubienia wyczuwalne w piersi lub pod pachą



zmiana koloru skóry piersi



wciąganie skóry piersi



pomarszczenie lub łuszczenie się skóry piersi

Badania lekarskie

Kiedy zgłosić się do specjalisty?

Nawet jeśli nie zauważymy żadnych niepokojących zmian, warto **raz do roku** pójść na badanie piersi do lekarza.

Do udziału w **programie profilaktyki raka piersi** nie jest potrzebne skierowanie. Wystarczy zgłosić się osobiście lub umówić na wizytę telefonicznie do jednej z poradni, które podpisały z NFZ umowę na realizację programu.

Kobiety, które nie kwalifikują się do objęcia programem profilaktycznym, mogą również wykonać **mammografię** lub **USG piersi** na podstawie skierowania wydanego przez lekarza specjalistę (**ginekologa, onkologa**).

Mamma* mia!

czyli co to jest mammografia?

Mammografia jest bezpiecznym badaniem, które za pomocą **promieni rentgenowskich** pozwala wykryć raka piersi w jego **wczesnym** stadium rozwoju.

W czasie badania wykonuje się **dwa zdjęcia każdej piersi**.

Wykonanie mammografii trwa **kilka minut**.

Kobiety w wieku **50 – 69 lat** raz na **2 lata** mają prawo do **bezpłatnej** mammografii.

Badania kliniczne wykazały, że w grupie kobiet w wieku **50 – 69 lat**, które wykonywały badania mammograficzne co rok lub co 2 lata, zmniejszyła się umieralność o **25 – 30%**!

Nie jest uzasadnione wykonywanie badania **u młodszych kobiet** w związku z rzadszym występowaniem raka oraz mniejszą czytelnością mammografii ze względu na budowę gruczołu piersiowego w tej grupie wiekowej.



* łaciński wyraz „mamma” oznacza „pierś, sutek”

Źródła opracowania i przydatne strony

Planuję długie życie – kampania społeczna realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej

Krajowy Rejestr Nowotworów

Serwis Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia
– szczegółowe informacje o programie profilaktyki raka piersi

Strona Łódzkiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ – wykazy poradni stacjonarnych oraz miejsca postojów mammobusów

Opracowanie

Oddział Promocji Zdrowia, Komunikacji Społecznej
i Higieny Dzieci i Młodzieży
Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej
w Łodzi



www.gov.pl/wsse-lodz



[Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna w Łodzi](#)

