



RAK PIERSI

◆ możliwości profilaktyki



WSSE Warszawa www.gov.pl/wsse-warszawa

#dbamyozdrowie

Nowotwór vs Rak

Nowotwór

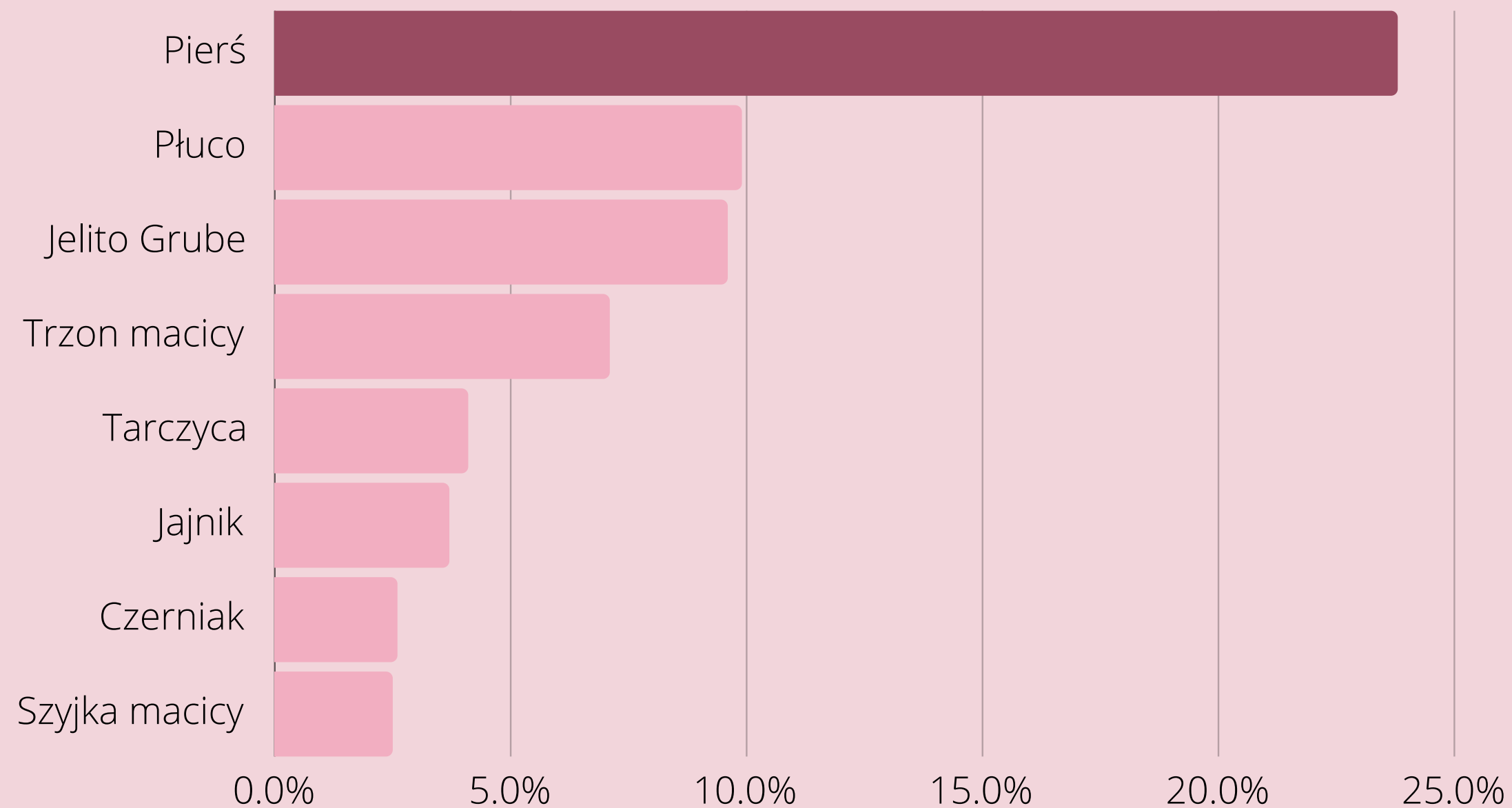
guz utworzony
z intensywnie mnożących się
komórek organizmu

Rak

nowotwór złośliwy tkanek miękkich
(np. rak piersi, rak wątroby, rak
płuc)



Struktura zachorowań na nowotwory złośliwe wśród kobiet Polska 2021

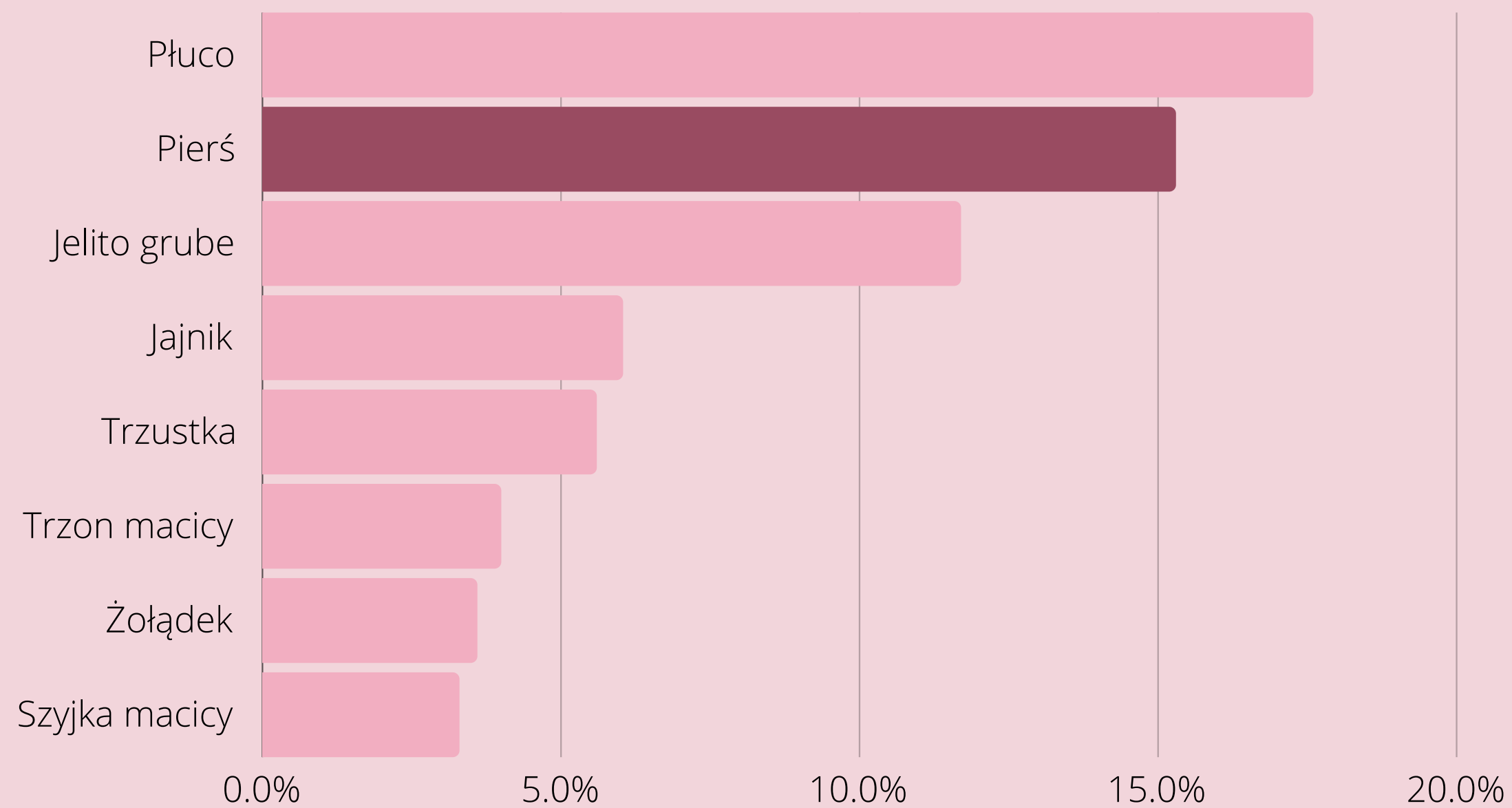


*źródło Krajowy Rejestr Nowotworów, Nowotwory złośliwe w Polsce w 2021 r.

WSSE Warszawa www.gov.pl/wsse-warszawa #dbamyozdrowie



Struktura zgonów na nowotwory złośliwe wśród kobiet Polska 2021



*źródło Krajowy Rejestr Nowotworów, Nowotwory złośliwe w Polsce w 2021 r.

WSSE Warszawa www.gov.pl/wsse-warszawa #dbamyozdrowie



Rak piersi w Polsce

- ◆ Polska należy do krajów o średniej zachorowalności,
- ◆ najczęstszy nowotwór złośliwy u kobiet,
- ◆ rak piersi jest drugą, po raku płuc, przyczyną zgonów kobiet do 65 r. ż.



CZYNNIKI ZWIĘKSZAJĄCE RYZYZKO ZACHOROWANIA



- wiek,
- obciążenie genetyczne,
- płeć,
- późna menopauza,
- czynniki hormonalne,
- bezdzietność lub pierwsza ciąża zakończona porodem po 30 r.ż.,
- nadwaga i otyłość,
- regularne i częste spożywanie alkoholu,
- częste spożywanie pokarmów bogatych w tłuszcze nasycone,
- mała aktywność fizyczna.





Co może zaniepokoić?

- zmiana kształtu piersi,
- zmiana wyglądu skóry,
- zmiany w obrębie otoczki brodawki,
- wciągnięcie lub zmiana kierunku brodawki,
- samoistny wyciek z brodawki,
- zgrubienia lub guzki w piersi.

Podejrzany guzek jest najczęściej

- ◆ pojedynczy,
- ◆ nieruchomy,
- ◆ nieregularny,
- ◆ niebolesny,
- ◆ występuje w górnym zewnętrznym kwadrancie piersi lub centralnie.



Nie lekceważ żadnych zmian - każda zmiana musi być zdiagnozowana i kontrolowana przez lekarza.

Możliwości profilaktyki





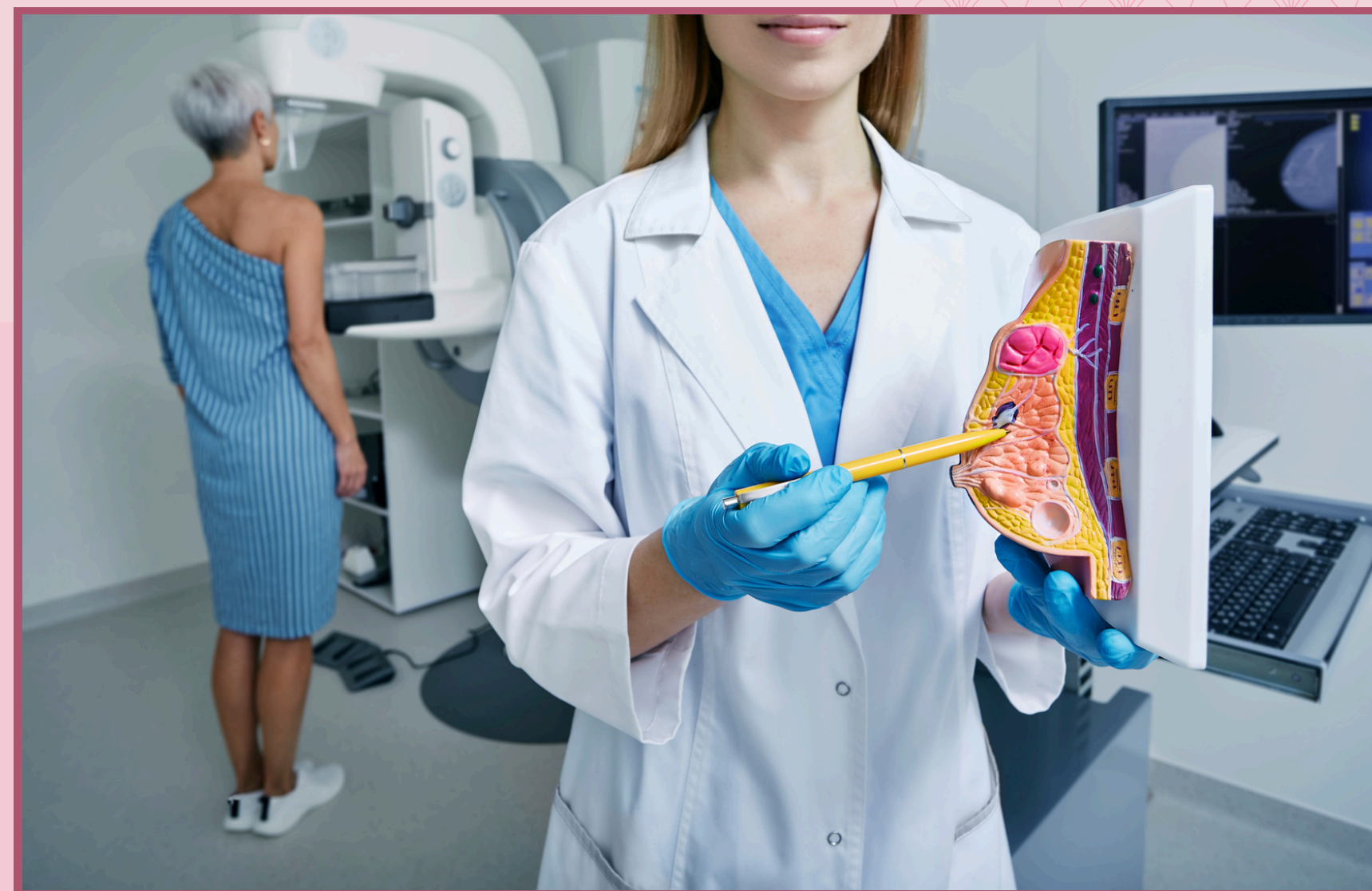
Profilaktyka pierwotna

Edukacja oraz działania zmierzające do wyeliminowania i zmniejszenia czynników ryzyka (tych, na które mamy wpływ)

Profilaktyka wtórna

Wczesne wykrywanie poprzez:

- samobadanie piersi,
- ultrasonografię,
- mammografię,
- uczestnictwo w badaniach skryningowych.



Profilaktyka powinna być dostosowana do wieku

Wiek kobiety	Samobadanie piersi	Mammografia
20 – 40 r. ż.	raz na miesiąc	nie dotyczy
40 – 45 r. ż.	raz na miesiąc	wg wskazań lekarza (skierowanie)
45 – 74 r. ż.	raz na miesiąc	co 2 lata (bez skierowania, bezpłatnie)



Samobadanie piersi

- ◆ samobadanie, czyli badanie dotykiem (palpacyjne) pozwala wcześniej wykryć zmiany w piersiach,
- ◆ samobadanie najlepiej jest przeprowadzać regularnie tydzień po zakończeniu miesiączki lub raz w miesiącu u kobiet po menopauzie,
- ◆ prawidłowo i w pełni wykonane samobadanie piersi odbywa się w dwóch pozycjach: stojącej i leżącej.



USG piersi

- USG można wykonywać kobietom w każdym wieku ze skierowaniem lub jako badanie uzupełniające do mammografii,
- jest ono bardzo przydatne w ocenie zmian łagodnych, a także u młodych kobiet i ciężarnych oraz podczas wykonywania biopsji diagnostycznych,
- służy ono do oceny piersi o gęstym utkaniu gruczołowym,
- badanie to nie wymaga żadnego przygotowania, jest bezbolesne.

Raz na rok każda kobieta powinna się zgłosić do lekarza na badanie piersi, □ nawet gdy nie odczuwa żadnych dolegliwości.



Ważne

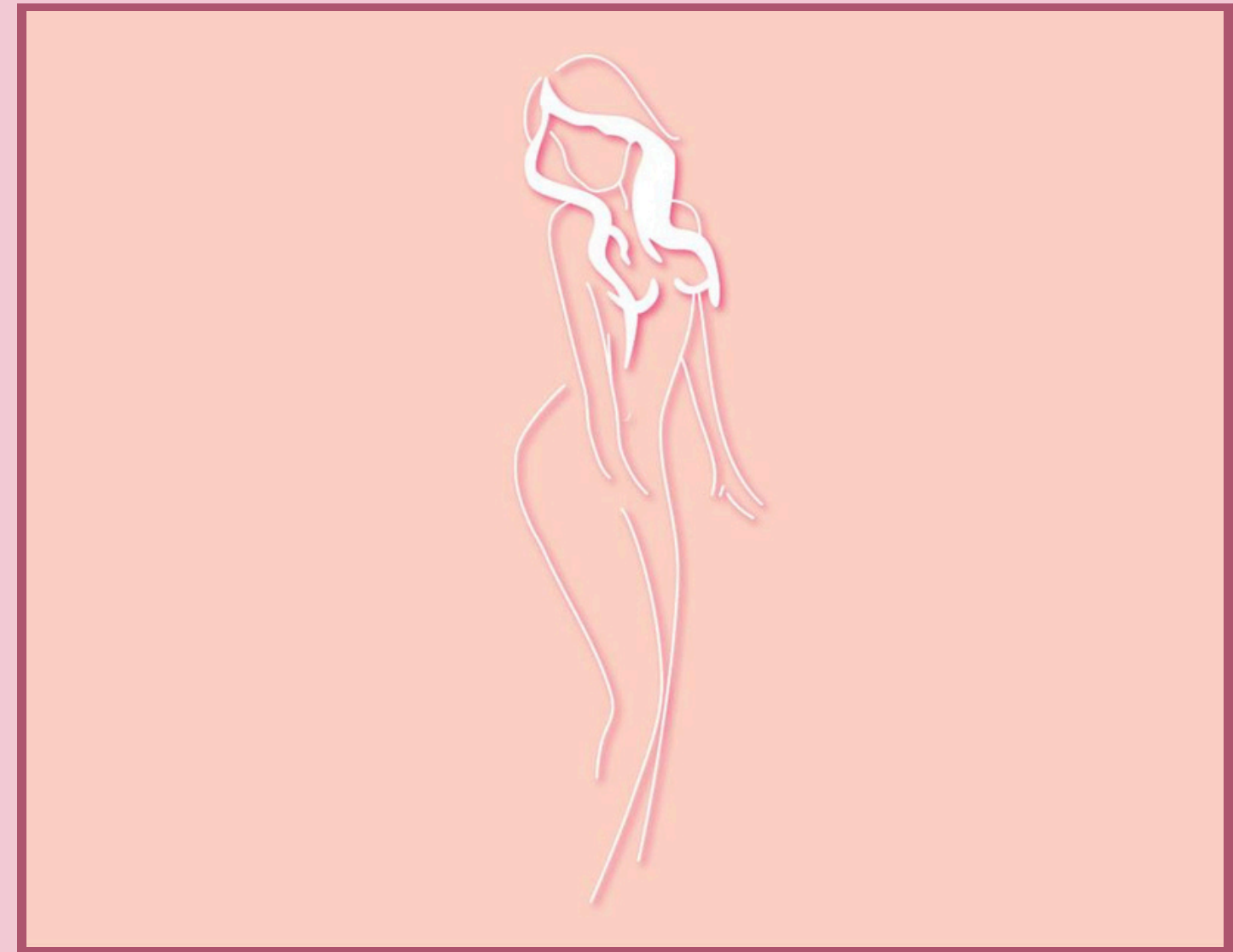
- nie każdy guz jest rakiem piersi,
- każda zmiana wymaga szybkiej diagnostyki,
- czym wcześniej wykryte zmiany, tym większe szanse na wyzdrowienie i przeżycie,
- do lekarza onkologa nie potrzebne jest skierowanie,
- tylko systematyczne kontrolowanie piersi daje największe szanse na zachowanie zdrowia.



Zdrowe piersi są OK!



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie



www.gov.pl/wsse-warszawa



www.facebook.com/wsse.waw/