

## **Październik miesiącem profilaktyki raka piersi**

Rak piersi jest chorobą, która najczęściej staje się przyczyną śmierci kobiet. Nieznana jest przyczyna jej powstawania i medycyna do tej pory nie potrafi znaleźć panaceum na to schorzenie. Należy ona do chorób cywilizacyjnych, która dotyka społeczeństwa na całym świecie. Od przeszło stu lat powstają w klinikach medycznych zespoły badawcze, które szukają jak najlepszych sposobów leczenia tej choroby. Dzięki ich pracy i opracowaniu metod leczenia można było ograniczyć tradycyjny dotychczas sposób usuwania chorych piersi (mastektomia).

Nie zawsze mammografia czy USG są sposobem na wczesne wykrywanie raka. Zdarza się, że między jednym a drugim terminem profilaktycznego badania pojawia się guz. Dlatego też należy dokonywać samobadania. Wykrycie raka we wczesnym stadium może uratować piersi i uchronić od przedwczesnej śmierci. Częstość zachorowania na to schorzenie wzrasta wraz z wiekiem i rozwija się po skończeniu 50 roku życia. Niestety zdarza się to też u kobiet zupełnie młodych. Dlatego też samobadania należy dokonywać raz w miesiącu najlepiej tydzień po miesiączce. Kobiety po menopauzie powinny to czynić w te same dni każdego miesiąca – informuje na swoich stronach Polski Komitet Zwalczania Raka. Nawet jeśli nie zauważymy żadnych niepokojących zmian, warto raz do roku pójść na badanie piersi do lekarza, którego poprosimy o skierowanie na badania mammograficzne. 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). Badanie mammograficzne można wykonać w poradniach stacjonarnych lub w mammobusie, który dojeżdża do najodleglejszych zakątków regionu. W Łódzkiem jest 40 mammobusów i 13 pracowni stacjonarnych.

Wykazy poradni stacjonarnych oraz miejsca postojów mammobusów są dostępne na stronie ŁOW NFZ: <https://www.nfz-lodz.pl/dlapacjentow/aktualnosci/6465-zbadaj-piersi-sprawdz-gdzie-skorzystac-z-mammografii-w-dniach>

W pierwszych ośmiu miesiącach 2021 r. w województwie łódzkim przebadano 46 998 kobiet – informuje NFZ. Według statystyk 1322 kobiety zostały skierowane na dalsze badania, a 198 kobiet musi podjąć natychmiastowe leczenie.

### **Kiedy trzeba zgłosić się do lekarza?**

Oto najczęściej występujące objawy:

- powiększone węzły chłonne pod pachami

- zmiana wielkości i kształtu piersi, która nie ustąpiła po miesiączce
- owrzodzenie lub zaczerwienie brodawki sutkowej (niepojące jest pomarańczowe zabarwienie)
- wyciek z piersi (krew, wydzielina surowicza)
- guzek lub stwardnienie w piersi, które ma inną konsystencję od otoczenia

Nie każdy zauważony guzek, stwardnienie lub skórne zmiany są rakiem. Lepiej jednak pójść do lekarza i sprawdzić, ponieważ czasami stany zapalne mogą zamienić się w nowotwory złośliwe.

### **Przydatne strony internetowe**

Planuję długie życie <https://planujedlugiezycie.pl/index.php/rak-piersi-i-badania-mammograficzne/>

Krajowy Rejestr Nowotworów <http://onkologia.org.pl/rak-piersi-kobiet/>

Serwis Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia – szczegółowe informacje o programie profilaktyki raka piersi <https://pacjent.gov.pl/program-profilaktyczny/profilaktyka-raka-piersi>

### **Prezentacja o profilaktyce raka piersi**

Oddział Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej WSSE w Łodzi przygotował prezentację o profilaktyce raka piersi. Prezentację można pobrać w formacie .pdf. Grafiki edukacyjne pojawiać się będą także na Facebooku WSSE w Łodzi.