



# RAK PIERSI

**Powiatowa Stacja  
Sanitarno – Epidemiologiczna  
we Wrześni**

**Klaudia Zbieranek**

# Co to jest Rak Piersi?

**Rak Piersi** to nowotwór złośliwy powstający z komórek gruczołu piersiowego, który rozwija się miejscowo w piersi oraz daje przerzuty do węzłów chłonnych i narządów wewnętrznych (np. płuc, wątroby, kości i mózgu).

Rak piersi jest **najczęściej** występującym nowotworem złośliwym **u kobiet**.

Rak Piersi **rzadko** występuje **u mężczyzn**.





# Budowa Piersi

**Pierś** kobiety zbudowana jest z 15-20 zrazików (płatów) będącymi złożonymi gruczołami pęcherzykowymi produkującymi pokarm kobiecy.

Z każdego zrazika uchodzi przewód mleczny, którym pokarm kobiecy jest wydzielany do zatoki mlecznej, a następnie na zewnątrz brodawki.

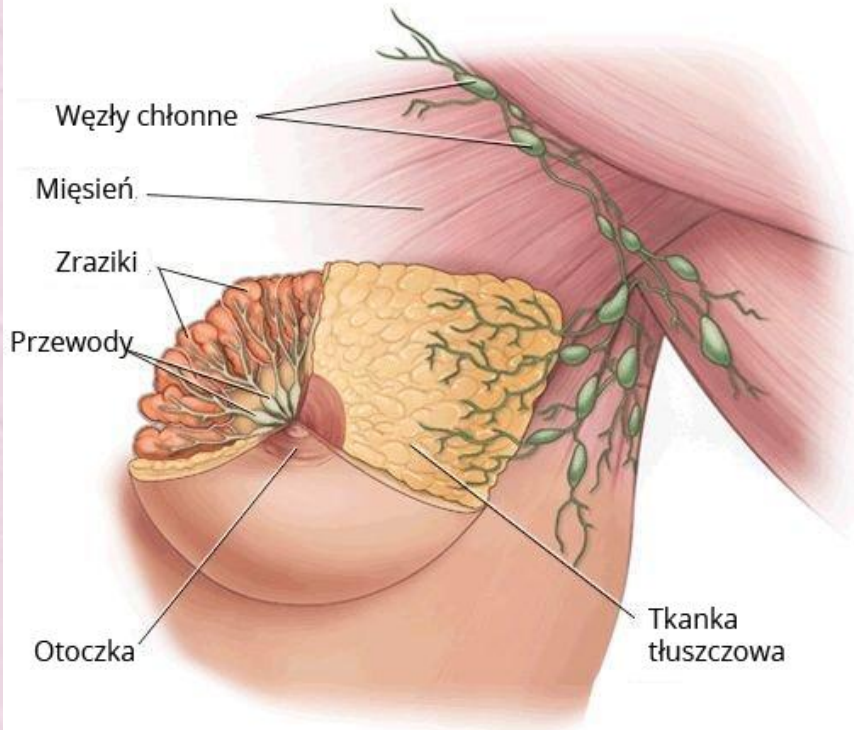
Zraziki i przewody są wyścielone komórkami, z których może rozwinąć się **RAK**.

Gruczoł piersiowy, zbudowany ze zrazików i przewodów, otoczony jest tkanką tłuszczową i mięśniową oraz włóknistą.

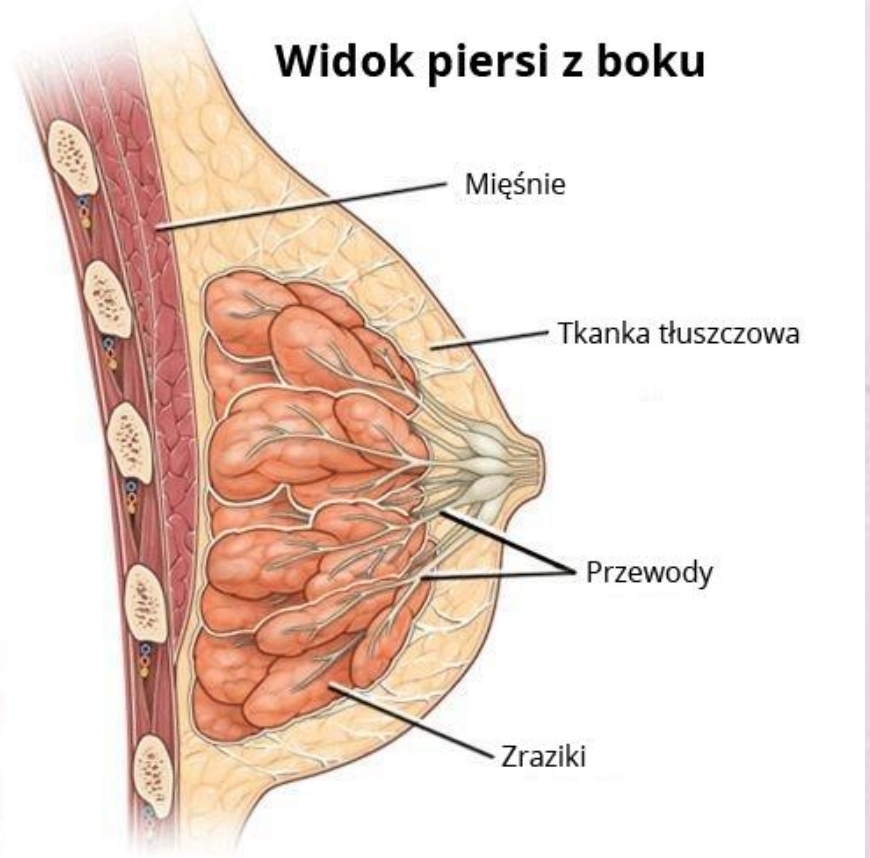


# Budowa Piersi

## Widok piersi z przodu



## Widok piersi z boku



# Budowa Piersi

Większość nowotworów piersi wywodzi się **z przewodów (rak przewodowy)**, znacznie mniejsza część **ze zrazików (rak zrazikowy)**.

Stosunkowo rzadko nowotwory piersi mogą także rozwinąć się z innych tkanek, które wchodzą w skład budowy piersi (np. mięsaki z tkanki mięśniowej).



# Przerzuty - Układ chłonny

Najczęstszym umiejscowieniem **przerzutów raka piersi** w **układzie chłonnym** są **węzły chłonne pachowe** po zajętej stronie.

Drugie co do kolejności zajęcia są **węzły chłonne zamostkowe**.

Trzecią grupą są **węzły nadobojczykowe** i znacznie rzadziej **węzły podobojczykowe**.



# Co może niepokoić?



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,




# Czynniki ryzyka

Przyczyny powstawania raka piersi są nadal nieznane, ale istnieje wiele zidentyfikowanych czynników, które zwiększają ryzyko jego wystąpienia, np.:




 **Płeć**- rak piersi najczęściej występuje u kobiet. Na sto nowych zachorowań na raka piersi jedno występuje u mężczyzny,

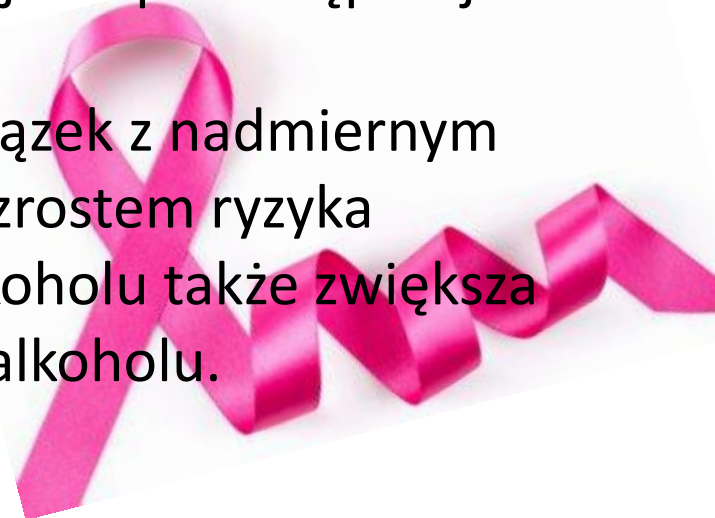
 **Wiek**- Za najistotniejszy czynnik ryzyka uważa się wiek. Ryzyko zachorowania na raka piersi u obu płci wzrasta wraz z wiekiem. Wśród kobiet przed 45. rokiem życia występuje on rzadko, a większość zachorowań dotyczy kobiet po 50. roku życia (około 80%).






# Czynniki ryzyka


-  **Obciążenia genetyczne-** Ok. 5-10% nowotworów piersi ma charakter dziedziczny, pozostałe nowotwory powstają w wyniku samorzutnych mutacji (przemian genów) w ciągu całego życia.
-  **Czynniki hormonalne-** Innymi czynnikami zwiększającymi ryzyko zachorowania na raka piersi jest stosowanie antykoncepcji doustnej oraz hormonalnej terapii zastępczej.
-  **Styl życia-** Wyniki badań wskazują na związek z nadmiernym spożywaniem tłuszczu oraz nadwagą a wzrostem ryzyka zachorowania na raka piersi. Spożycie alkoholu także zwiększa ryzyko raka piersi i nie zależy od rodzaju alkoholu.



# Czynniki ryzyka


 **Inne nowotwory w przeszłości-** Innym czynnikiem ryzyka zachorowania na raka piersi związanym ze stanem zdrowia jest rak piersi w przeszłości, który ponad trzykrotnie zwiększa ryzyko zachorowania na raka drugiej piersi. Inne nowotwory w wywiadzie zwiększające ryzyko zachorowania na raka piersi to rak jajnika i rak trzonu macicy, ale również czerniaka.


 **Gęstość tkanki gruczołowej-** Kobiety z tzw. gęstą tkanką gruczołową mają większe ryzyko zachorowania na raka piersi.

 **Promieniowanie jonizujące-** Nieznaczny wzrost ryzyka zachorowania na raka piersi może także spowodować promieniowanie jonizujące



# Możliwości profilaktyki

 **Profilaktyka Pierwotna**- edukacja oraz działania zmierzające do wyeliminowania i zmniejszenia czynników ryzyka (tych, na które mamy wpływ),

 **Profilaktyka Wtórna**- wcześnie wykrywanie poprzez:

- Samobadanie piersi,
- Ultrasonografię,
- Mammografię,
- Uczestnictwo w badaniach skryningowych,



# Mammografia

**Mammografia** jest **radiologiczną metodą badania sutka (gruczołu piersiowego).**

Podobnie jak w pozostałych metodach rentgenowskich, wykorzystuje się tu różnice w pochłanianiu promieni X, przechodzących przez poszczególne tkanki organizmu. Obraz utrwalany jest na błonach rentgenowskich.

Zdjęcia pozwalają uwidocznić prawidłowe struktury piersi i ewentualne ich zmiany





# Samobadanie Piersi

**Samokontrola piersi** powinna być wykonywana przez kobiety od 20 roku życia aż do późnej starości.

Badanie należy wykonywać **co miesiąc**, najlepiej po zakończeniu miesiączki. Kobiety, które już nie miesiączkują, powinny wykonywać badanie w ten sam dzień każdego kolejnego miesiąca.

Badanie najlepiej wykonywać przed lustrem, pod prysznicem lub w pozycji leżącej. Zajmuje nie więcej niż 5 minut, a może pomóc uratować życie.



# Samobadanie Piersi

KROK

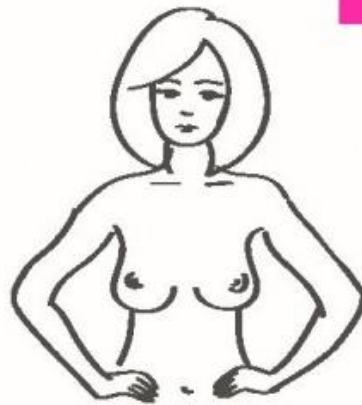
1



Stojąc przed lustrem ze swobodnie opuszczonymi ramionami, obejrzyj swoje piersi. Sprawdź, czy nie zauważasz zmian kształtu, położenia, wielkości, czy nie dostrzegasz zmian koloru, wciągnięć skóry.

KROK

2



To samo wykonaj z rękoma uniesionymi do góry, potem z rękoma opartymi na biodrach

KROK

3



Ściskając brodawkę, zaobserwuj, czy nie wydobywa się z niej jakakolwiek wydzielina.

# Samobadanie Piersi

KROK

4



Pod prysznicem załóż lewą rękę za głowę, a prawą zbadaj lewą pierś całymi palcami.

Zataczaj małe kółka, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, przesuając dłoń w kierunku brodawki.

Sprawdź, czy nie czujesz stwardnienia lub guzka. Tak samo zbadaj prawą pierś.

KROK

5



Leżąc wsuń poduszkę pod prawy bark a prawą rękę pod głowę.

Palcami lewej ręki zbadaj prawą pierś, tak jak pod prysznicem.

Tak samo zbadaj lewą pierś.

KROK

6



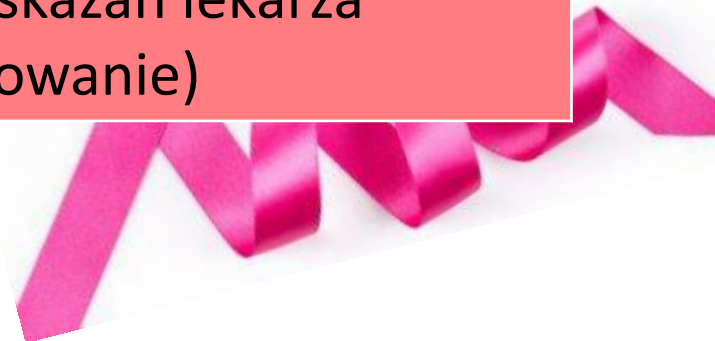
Leżąc na wznak, połóż prawą rękę wzdłuż tułowia, zbadaj prawą pachę.

Sprawdź, czy węzły chłonne nie są powiększone.

W analogiczny sposób zbadaj lewą pachę.




# Profilaktyka powinna być dostosowana do wieku

Wiek Kobiety	Samobadanie Piersi	Mammografia
20-40 r życia	Raz na miesiąc	Nie dotyczy
40-50 r życia	Raz na miesiąc	Wg wskazań lekarza (skierowanie)
50-69 r życia	Raz na miesiąc	Co 2 lata (bez skierowania, bezpłatnie)
Powyżej 69 r życia	Raz na miesiąc	Wg wskazań lekarza (skierowanie)





# Profilaktyka powinna być dostosowana do wieku

-  USG można wykonywać kobietom w każdym wieku ze skierowaniem lub jako badanie uzupełniające do mammografii i w wieku 50-69 lat.
-  Jest ono bardzo przydatne w ocenie zmian łagodnych, a także u młodych i ciężarnych kobiet oraz podczas wykonywania biopsji diagnostycznych.
-  Raz na rok każda kobieta powinna się zgłosić do lekarza na badanie piersi, nawet gdy nie odczuwa żadnych dolegliwości.



# Statystyki związane z Rakiem Piersi







**Rak Piersi** stanowi ok. **23%** wszystkich zachorowań z powodu nowotworów złośliwych u kobiet i ok. **14% zgonów z tego powodu.**

Według statystyk rocznie raka piersi rozpoznaje się u **1,5 miliona kobiet na całym świecie**, a ok. **400 tysięcy umiera z tego powodu.**

Jest to najczęstszy nowotwór złośliwy **wśród mieszkanek krajów wysoko cywilizowanych**, tj. **USA, Kanada, Australia czy kraje Europy Zachodniej.** **Najmniej zachorowań** na raka piersi notuje się w południowej **Azji i Afryce.**



# Które kobiety najczęściej chorują na Raka Piersi?

-  70 % chorych na raka piersi skończyło 50 rok życia,
-  W miastach zachorowalność jest dwukrotnie wyższa niż na wsi,
-  Kobiety z nadwagą,
-  Kobiety, które nie rodziły lub pierwszy poród był po 30 roku życia,
-  Kobiety, które mają zwiększone ryzyko rodzinne,
-  Kobiety, które miały uprzednio raka piersi,



# 15 października- Światowy Dzień Walki z Rakiem Piersi



**Październik jest miesiącem poświęconym  
Nowotworowi Piersi**



# 10 Przykazań unikania zachorowania na nowotwory

1. Stosuj stałą rekreację fizyczną (choćby codzienny półgodzinny spacer szybkim krokiem, jazda na rowerze).
2. Unikaj życia w przewlekłym stresie, nie bierz udziału w „wyścigu szczurów”.
3. Nie pal papierosów.
4. Ogranicz picie alkoholu.
5. Nie dopuszczaj do wystąpienia nadwagi, np. spożywaj dużo ryb, jedz więcej owoców i warzyw, za to jedz mniej produktów konserwanych, ogranicz spożywanie słodczy,



# 10 Przykazań unikania zachorowania na nowotwory

6. Opalaj się z umiarem (stosuj kremy z filtrami ochronnymi).  
Nie korzystaj z solarium.
7. Zaszczep się przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby  
(żółtaczka!).
8. Unikaj przypadkowych kontaktów seksualnych, chroń przed  
przenoszeniem wirusów i bakterii chorobotwórczych.
9. Staraj się wyleczyć wszystkie przewlekłe stany zapalne w  
organizmie.
10. Jeśli w Twojej rodzinie występowały nowotwory, przebadaj  
się w poradni genetycznej.



# **Najczęściej zadawane pytania**

# Czy Rak Piersi jest chorobą o zawsze niekorzystnym rokowaniu?

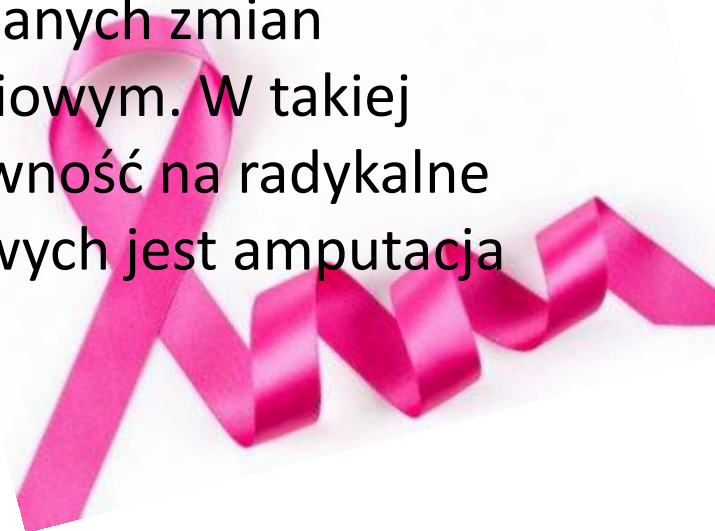
**Nie.** Wcześnie wykryty rak piersi w stadium przedinwazyjnym jest chorobą praktycznie całkowicie do wyleczenia. Także rak inwazyjny jest chorobą, w której rokowanie może być dobre. Dotyczy to zwłaszcza wczesnie wykrytych nowotworów, gdy nie ma jeszcze przerzutów do węzłów chłonnych. W takich przypadkach przeżycie 5-letnie, będące synonimem wyleczenia, wynosi **aż 90%**.

**Ogólnie można powiedzieć, że rak wczesnie wykryty jest wyleczalny.**



# Czy zawsze należy amputować Pierś?

**Nie.** Obecnie jedynie w wybranych, zaawansowanych przypadkach raka podstawowym zabiegiem jest amputacja piersi. Dotyczy to zmian większych niż 3 cm, a także mniejszych u kobiet z małym biustem, gdy zabieg operacyjny z zachowaniem gruczołu piersiowego dałby brzydki efekt kosmetyczny. Innym wskazaniem do amputacji piersi jest obecność innych niż guz pierwotny, rozsiaanych zmian nowotworowych w całym gruczole piersiowym. W takiej sytuacji jedynym zabiegiem dającym pewność na radykalne usunięcie wszystkich zmian nowotworowych jest amputacja piersi.





# Czy mammografia może zawsze wykryć wczesne postacie Raka?

**Mammografia** ma ograniczoną wartość w przypadku piersi mocno gruczołowych, gdzie w obrazie mammograficznych tkanka gruczołowa jest tak gęsta, że daje objaw białej plamy. W takich przypadkach należy wykonać dodatkowe badanie ultrasonograficzne albo rezonans magnetyczny.



# UWAGA !!!

Pamiętaj, im wcześniej wykryte są zmiany, tym większe szanse na wyzdrowienie i przeżycie.



**Nie każdy guz** jest Rakiem Piersi.



Każda zmiana wymaga szybkiej diagnostyki.



Do lekarza onkologa **nie jest potrzebne skierowanie.**





Pamiętaj o **systematycznym** badaniu swojej Piersi.



# UWAGA !!!

 Raka Piersi po zakończeniu leczenia **nie można uznać** za chorobę wyleczoną!

 Nawroty zarówno miejscowe, jak i rozsiew nowotworowy może mieć miejsce po wielu latach od zakończenia leczenia!

 Przypadki jakichkolwiek niespecyficznymi dolegliwości ze strony układu kostnego, wątroby, płuc, wymagają w pierwszym rzędzie wykluczenia nawrotu Raka Piersi!



# Źródła

- <http://onkologia.org.pl/rak-piersi-kobiet/>
- <http://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-nowotworowe,rak-piersi---objawy--leczenie,artykul,1620082.html>
- [http://wsse.waw.pl/files/wsse/Do%20strony%20WSSE/Pliki/Promocja%20Zdrowia/Programy/Zdrowe%20piersi%20sa%20ok/Prezentacja\\_1%20\[tryb%20zgodnosci\].pdf](http://wsse.waw.pl/files/wsse/Do%20strony%20WSSE/Pliki/Promocja%20Zdrowia/Programy/Zdrowe%20piersi%20sa%20ok/Prezentacja_1%20[tryb%20zgodnosci].pdf)
- <http://www.pis.lodz.pl/kutno/ulotka2rp.pdf>
- <https://scanmed.pl/aktualnosci/naucz-sie-samobadania-piersi>
- **ABC Raka Piersi- Wielkopolskie Centrum Onkologii 2010**

