# **Październik Miesiącem Walki z Rakiem Piersi**

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Wołominie przypomina, że październik to miesiąc walki z rakiem piersi, najczęstszej choroby nowotworowej wśród kobiet. By zapobiec chorobie lub aby wykryć ją we wczesnym stadium należy wykonywać badania profilaktyczne. Zaliczamy do nich USG piersi oraz samobadanie piersi, które należy wykonywać już od 20 roku życia raz w miesiącu, a także mammografia zalecana raz na dwa lata dla kobiet po 50 roku życia.

Wiele zależy od nas samych. Kluczowe znaczenie ma profilaktyka pierwotna, czyli nasz styl życia. Pamiętajmy zatem o regularnej aktywności fizycznej, dobrych nawykach żywieniowych, a szczególnie spożywaniu dużej ilości warzyw i owoców.

Tylko regularne badanie **pozwala wykrywać zmiany nowotworowe we wczesnym etapie** choroby i jej skuteczne leczenie.

Zachęcamy mieszkanki powiatu wołomińskiego aby uczyniły październik miesiącem zadbania o własne zdrowie. Zróbmy pierwszy krok po zdrowie i badajmy się, aby mieć pewność, że choroba nas nie dotyczy.

