

PAŹDZIERNIK 2022

# Październik mierzającym raka piersi

Badaj swoje piersi!



Powiatowa Stacja Sanitarno -Epidemiologiczna  
w Tomaszowie Mazowieckim

# Co to jest rak piersi?

**Rak piersi** jest to nowotwór złośliwy powstający z komórek gruczołu piersiowego, który **rozwija się miejscowo w piersi** oraz daje przerzuty do węzłów chłonnych i narządów wewnętrznych.

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



Bądźmy  
świadomi,  
że rak  
piersi to:

25%

wszystkich nowotworów występujących u  
kobiet na świecie

14%

zgonów w ciągu roku

1,7 miliona

rozpoznań u kobiet  
w ciągu roku

500 tysięcy

zgonów w ciągu roku  
z jego powodu



# Czynniki ryzyka rozwoju raka piersi

## **WIEK**

najwięcej zachorowań występuje wśród kobiet po 50 roku życia

## **PŁEĆ**

większość przypadków raka piersi występuje wśród kobiet

## **OBCIĄŻENIE GENETYCZNE**

zwiększone ryzyko wystąpienia raka piersi związane jest zwykle z mutacjami w genach BRCA1 i BRCA2



# Czynniki ryzyka rozwoju raka piersi

## **CZYNNIKI HORMONALNE**

wieloletnie stosowanie hormonalnej  
terapii zastępczej w przebiegu menopauzy

## **MAŁA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

## **CZĘSTE SPOŻYWANIE POKARMÓW BOGATYCH W TŁUSZCZE**

## **NADWAGA I OTYŁOŚĆ**

## **REGULARNE I CZĘSTE SPOŻYWANIE ALKOHOLU**



# Czynniki zmniejszające ryzyko zachorowania na raka piersi

rezygnacja z używek tj. spożywania  
alkoholu, papierosów i in.

prawidłowa, zdrowa dieta

aktywność fizyczna

samobadanie piersi raz w miesiącu

badania diagnostyczne tj. USG,  
mammografia





## **SAMOBADANIE PIERSI**

Samobadanie piersi to bardzo ważny element w procesie wczesnego wykrywania raka piersi, każda kobieta powinna wykonywać je regularnie, co miesiąc.

# SAMOBADANIE PIERSI

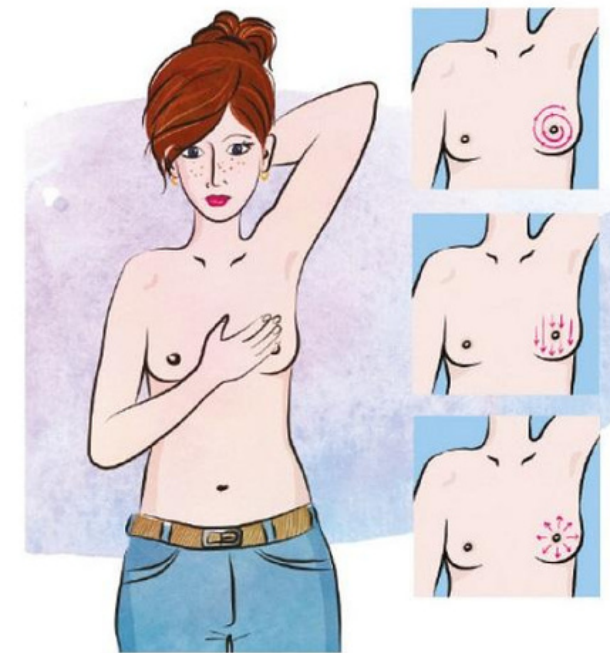


**Stań przed lustrem z uniesionymi rękami.**

Obejrzyj dokładnie swoje piersi. Czy widzisz w nich niepokojące zmiany? (zmiana rozmiaru, kształtu piersi, wydzielina z brodawki, zagłębienia piersi)



**Teraz połącz ręce na biodrach** i w tej pozycji obejrzyj swoje piersi. Czy w tej pozycji widzisz niepokojące zmiany?



**Złącz 3 środkowe palce** prawej dłoni i sprawdź lewą pierś (analogicznie prawą):

- ruchami okrężnymi od środka do zewnątrz piersi,
- z góry na dół całą pierś,
- od środka piersi do zewnątrz ruchami promienistymi



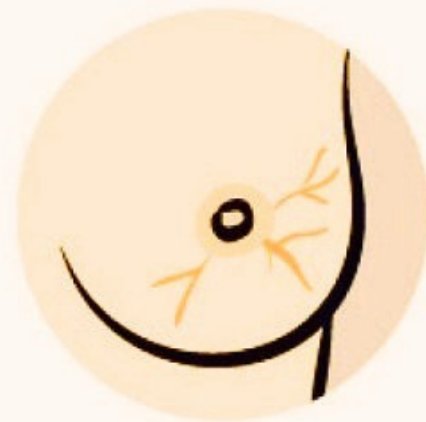
**Połącz się na plecach** i sprawdź piersi tak jak w poprzednim punkcie.



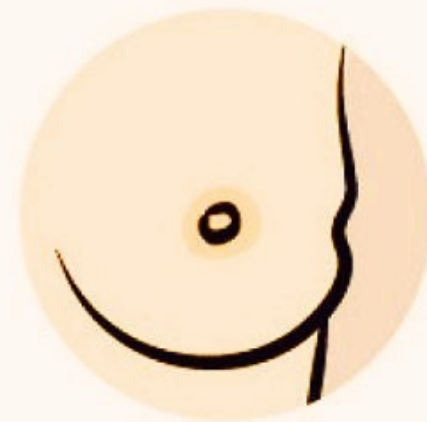
# Co powinniśmy Cię zaniepokoić?



wyciek z brodawki



pojawiające się nabrzmiąte żyły



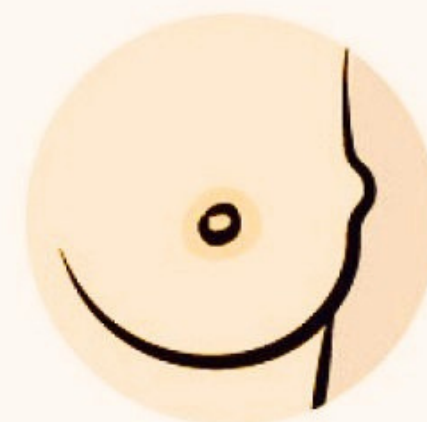
wgłębienie w piersi



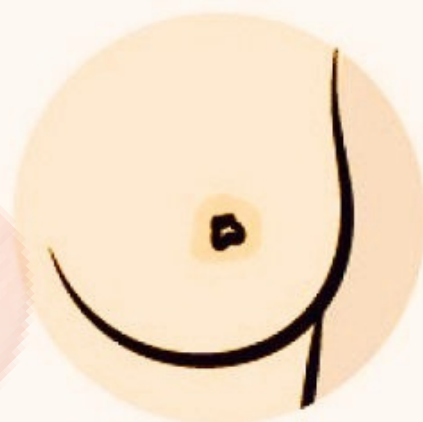
zaczerwienie na skórze lub w okolicy brodawki, uczucie gorąca w piersi



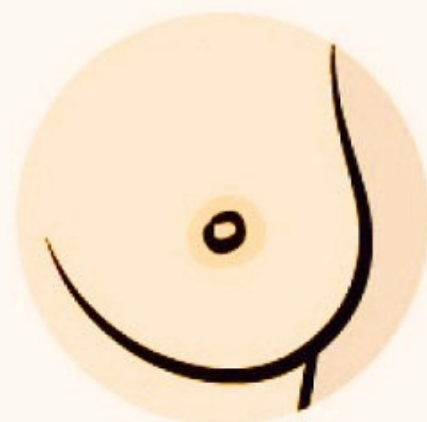
wciągnięcie skóry na piersi



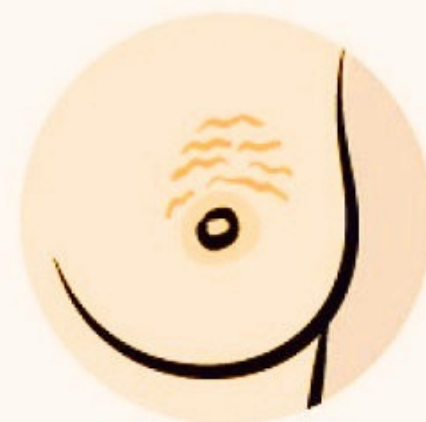
wystający guzek na piersi



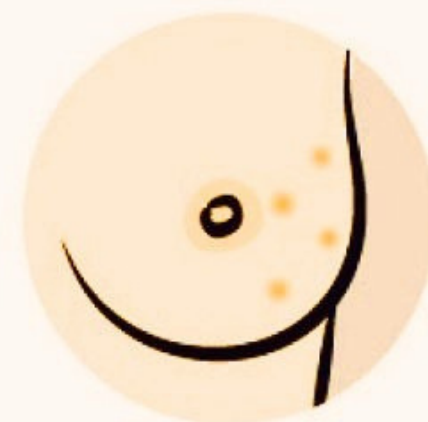
wciągnięcie brodawki lub zmiana jej kształtu



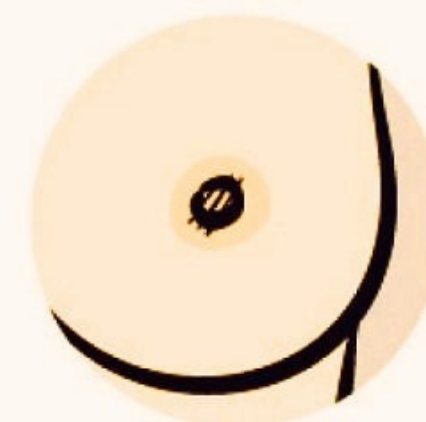
zmiana rozmiaru lub kształtu piersi



„skórka pomarańczowa”



owrzodzenie skóry piersi



zrogowacenie brodawki

Pamiętaj!

Samobadanie piersi **nie zmniejsza umieralności z powodu nowotworu**, ale podnosi świadomość w zakresie chorób piersi i może być elementem kształującym tzw. czujność onkologiczną.

**Wszelkie zmiany, których wcześniej nie było, powinny Cię zaniepokoić i skłonić do konsultacji ze specjalistą.**



# Mammografia

## CO TO JEST?

Mammografia to badanie obrazowe, w którym dzięki promieniowaniu rentgenowskiemu można bardzo dokładnie przebadać piersi w kierunku zmian nowotworowych.



# Mammografia

PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA PIERSI

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

Badania kliniczne wykazały, że w **grupie kobiet w wieku 50 - 69 lat**, które miały wykonywane badania mammograficzne co rok lub co 2 lata, nastąpiło zmniejszenie **umieralności o 25 - 30%**.



# Mammografia

CO Z MŁODSZYMI KOBIETAMI?

W przypadku kobiet **od 20 roku życia** zalecane jest comiesięczne **samobadanie piersi**.

W przypadku wystąpienia **niepokojących zmian** należy niezwłocznie **skonsultować się ze specjalistą**.

W przypadku kobiet nieobjętych programem profilaktycznym **badanie USG** lub **mammografię** można wykonać na podstawie skierowania wydanego przez lekarza specjalistę.



# Mammografia

W POWIECIE TOMASZOWSKIM

Badanie mammografii w powiecie tomaszowskim można wykonać w:

**MEDICA BADANIA**

**PRACOWNIA MAMMOGRAFII**

ul. Jana Pawła II 6, 97-200 Tomaszów  
Mazowiecki

Telefon do rejestracji: 422 546 410

Telefon: 517 544 004



# Opracowanie prezentacji



POWIATOWA STACJA SANITARNO - EPIDEMIOLOGICZNA W  
TOMASZOWIE MAZOWIECKIM

## ŹRÓDŁA OPRACOWANIA

Profilaktyka raka piersi - NFZ ŁÓDŹ ([nfz-lodz.pl](http://nfz-lodz.pl))

Mammografia czyli jak wygląda badanie mammograficzne - USG piersi ([zwrotnikraka.pl](http://zwrotnikraka.pl))

Jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi | Pacjent

Program profilaktyki raka piersi (mammografia) - Ministerstwo Zdrowia - Portal Gov.pl ([www.gov.pl](http://www.gov.pl))

Wszystko o raku piersi - amazonki federacja