



BADAM SIĘ  
*mam pewność*

# Co to jest rak piersi?

**Rak piersi jest najczęstszym nowotworem złośliwym wśród kobiet.**

**Badania kliniczne wykazują, że kobiety, które regularnie wykonują mammografię dużo rzadziej umierają z powodu raka piersi w porównaniu z kobietami, które nie poddają się systematycznym badaniom mammograficznym.**

**PAMIĘTAJ!**

**Jeśli jesteś kobietą w wieku 50-69 lat, raz na 2 lata masz prawo do bezpłatnej mammografii!**

## Jakie są czynniki ryzyka rozwoju raka piersi?

Przyczyna powstania raka piersi nie jest znana, ale istnieje wiele poznanych czynników, które zwiększają ryzyko jego wystąpienia:

- wiek (najwięcej zachorowań występuje u kobiet po 50 roku życia),
- obciążenie genetyczne,
- czynnik hormonalny,
- wieloletnie przyjmowanie hormonalnej terapii zastępczej,
- niewłaściwa dieta, otyłość,
- częste spożywanie alkoholu,
- wcześniejsze choroby piersi.

## Co to jest mammografia?

Mammografia jest badaniem, które za pomocą promieni rentgenowskich pozwala wykryć raka piersi w jego wczesnym stadium rozwoju. W czasie badania wykonuje się dwa zdjęcia każdej piersi.

Badanie nie boli! Niektóre kobiety odczuwają krótkotrwałe uczucie dyskomfortu związane z koniecznością ucisku piersi podczas badania. Ucisk jest konieczny w celu uzyskania zdjęć wysokiej jakości.

**MAMMOGRAFIA NIE CHRONI PRZED ZACHOROWANIEM NA RAKA PIERSI. UMOŻLIWIA WYKRYCIE ZMIAN WE WCZESNEJ FAZIE CHOROBY, W KTÓREJ LECZENIE MOŻE BYĆ BARDZIEJ SKUTECZNE!**

## Jak badać piersi?

**Stań przed lustrem, obserwując swoje piersi, poszukaj zmian w kształcie, symetrii, zarysie piersi.**

1. Opuść ręce swobodnie.
2. Unieś ręce do góry.
3. Załóż ręce za głowę.
4. Oprzyj ręce na biodrach.
5. Oprzyj silnie ręce na biodrach, jednocześnie pochyl tułów do przodu.
6. Uciskając brodawkę, sprawdź czy nie wydobywa się z niej wydzielina.
7. Opuszkami palców uciskaj pierś i jej okolice, poszukaj zgrubień i guzków.  
Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych w okolicach pachowych.
8. Badanie powtórz w pozycji leżącej.

**WSZELKIE ZMIANY ZAUWAŻONE W PIERSIACH, KTÓRYCH WCZEŚNIEJ NIE BYŁO, POWINNY CIĘ ZANIEPOKOIĆ I SKŁONIĆ DO KONSULTACJI ZE SPECJALISTĄ.**

Dowiedz się więcej na [www.mz.gov.pl/profilaktyka](http://www.mz.gov.pl/profilaktyka)

Narodowy Program Zwalczania Chorób Nowotworowych na lata 2016-2024