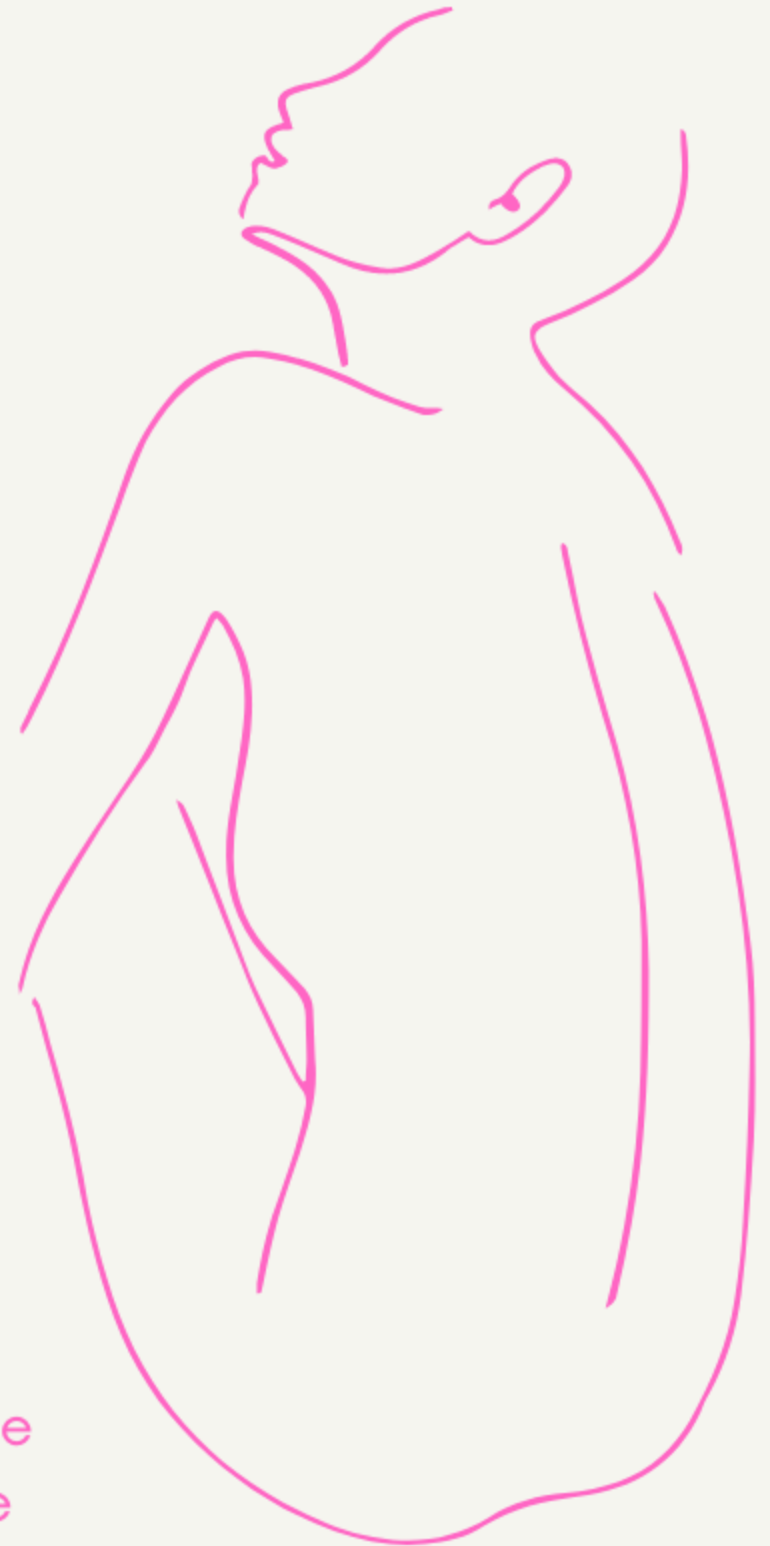


#ProfilaktykaRakaPiersi

Rak piersi to
najczęściej
występujący
rodzaj raka
u kobiet
na całym
świecie

Ale jest to nowotwór w dużym procencie
uleczalny – warunkiem jest rozpoznanie
choroby we wczesnym stadium.



Dane liczbowe

Rak piersi

23%

wszystkich zachorowań z powodu nowotworów złośliwych u kobiet

14%

zgonów z tego powodu

1,5

MILIONA

kobiet rocznie na całym świecie dowiaduje się, że ma raka piersi

400

tysięcy

umiera z tego powodu

#ProfilaktykaRakaPiersi

Źródło: Krajowy Rejestr Nowotworów

Czynniki rozwoju raka piersi

#ProfilaktykaRakaPiersi

Płeć

większość przypadków raka piersi występuje wśród kobiet. Rak piersi w populacji mężczyzn to zaledwie **1%** wszystkich zachorowań na ten rodzaj nowotworu

Wiek

najwięcej zachorowań występuje wśród kobiet po **50** roku życia

Obciążenie genetyczne

zwiększone ryzyko wystąpienia raka piersi związane jest zwykle z mutacjami w genach BRCA1 i BRCA2. Występują one u około **3-5%** kobiet

Nadwaga i otyłość

Regularne i częste spożywanie alkoholu

Czynniki hormonalne

wieloletnie stosowanie hormonalnej terapii zastępczej w przebiegu menopauzy

Mała aktywność fizyczna

Częste spożywanie pokarmów bogatych w tłuszcze nasycone

Co pomoże zmniejszyć ryzyko zachorowania?






- odpowiednia dieta
- ograniczenie spożywania alkoholu, palenia papierosów i innych używek
- ograniczenie stosowania antykoncepcji doustnej oraz hormonalnej terapii zastępczej
- karmienie piersią
- macierzyństwo przed 30 rokiem życia
- samobadanie piersi raz w miesiącu
- regularne badania diagnostyczne w postaci mammografii i USG
- badania molekularne w przypadku kobiet, w rodzinie których były obecne przypadki raka piersi

#ProfilaktykaRakaPiersi



Samobadanie piersi

Co warto wiedzieć?




-  pierwsze badanie należy dokonać pod kontrolą osoby, która to już robiła albo po wcześniejszej konsultacji z lekarzem
-  badanie należy robić raz w miesiącu przed lustrem w pozycji stojącej, a następnie w pozycji leżącej
-  po wykryciu pojedynczych guzków i zgrubień oraz wyczuwalnych zmian należy udać się do lekarza
-  samobadaniu należy poddać brodawki i okolice pach
-  zwracamy uwagę na każdy element piersi, symetrię, wielkość, zmiany na skórze i w tkance gruczołów



Instrukcja samobadania na stronie WSSE

#ProfilaktykaRakaPiersi

Kiedy zgłosić się do specjalisty?

-  Nawet jeśli nie zauważymy żadnych niepokojących zmian, warto **raz do roku** pójść na badanie piersi do lekarza.
-  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**).

#ProfilaktykaRakaPiersi!



Co to jest mammografia?

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

Wykonanie mammografii trwa **kilka minut**.

Mammografia umożliwia wykrycie zmian nowotworowych we wczesnej fazie choroby, co pozwala na skuteczniejsze leczenie.

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

#ProfilaktykaRakaPiersi



Mammografia w Łódzkiem

przebadanych

46 998 kobiet

1322 kobiety

skierowane na dalsze badania

198 kobiet

musi podjąć natychmiastowe leczenie

Zbadaj się i Ty!

#ProfilaktykaRakaPiersi