



PROFILAKTYKA

RAK PIERSI

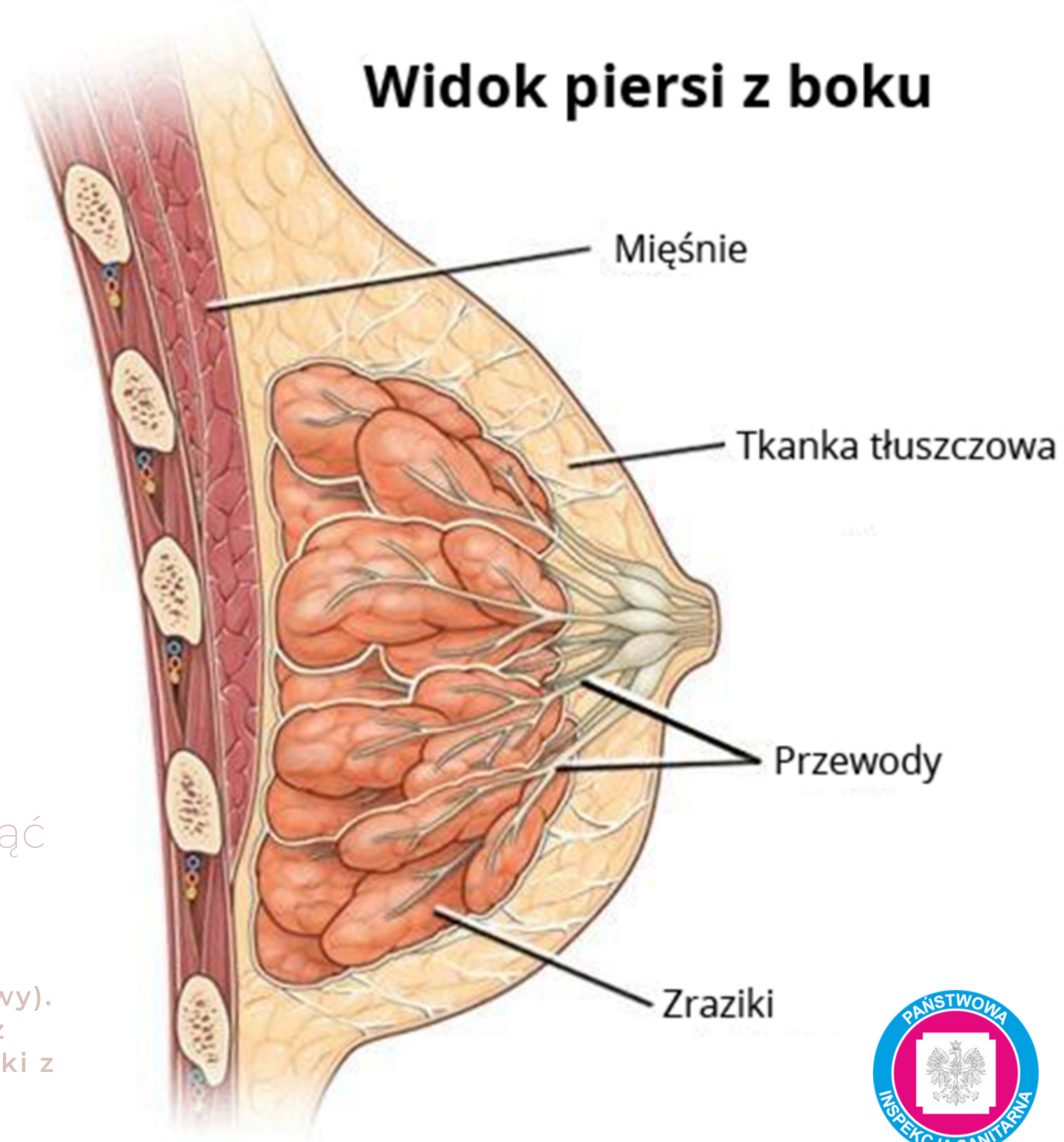
PSSE w Tomaszowie Mazowieckim

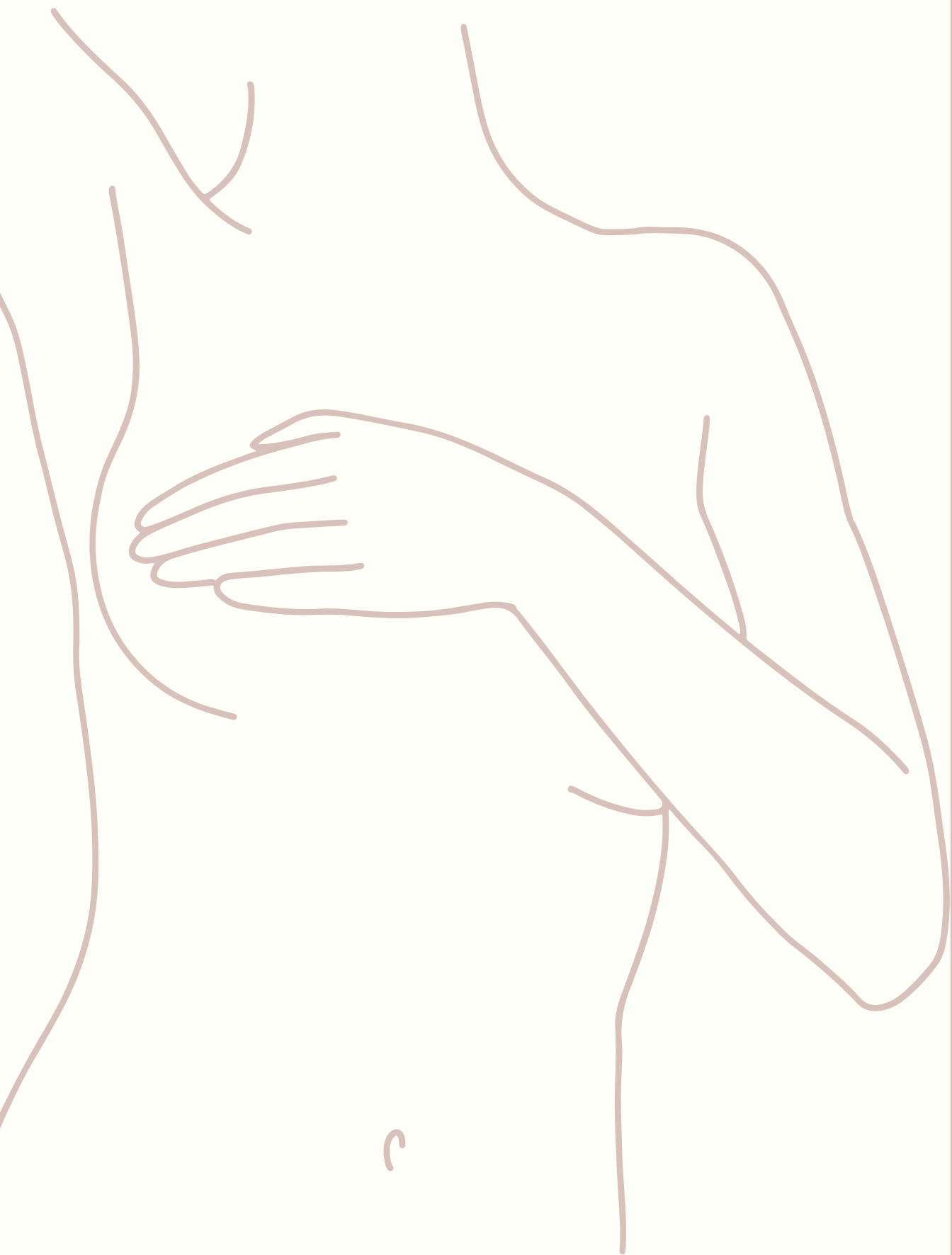


BUDOWA PIERSI

Pierś kobiety zbudowana jest z 15-20 zrazików (płatów) będącymi właściwie 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.

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).





CO TO JEST RAK PIERSI?

Rak piersi to najczęściej występujący nowotwór złośliwy wśród kobiet. Najczęściej chorują kobiety **po 50 roku życia**. Zdarza się również u kobiet **bardzo młodych**.

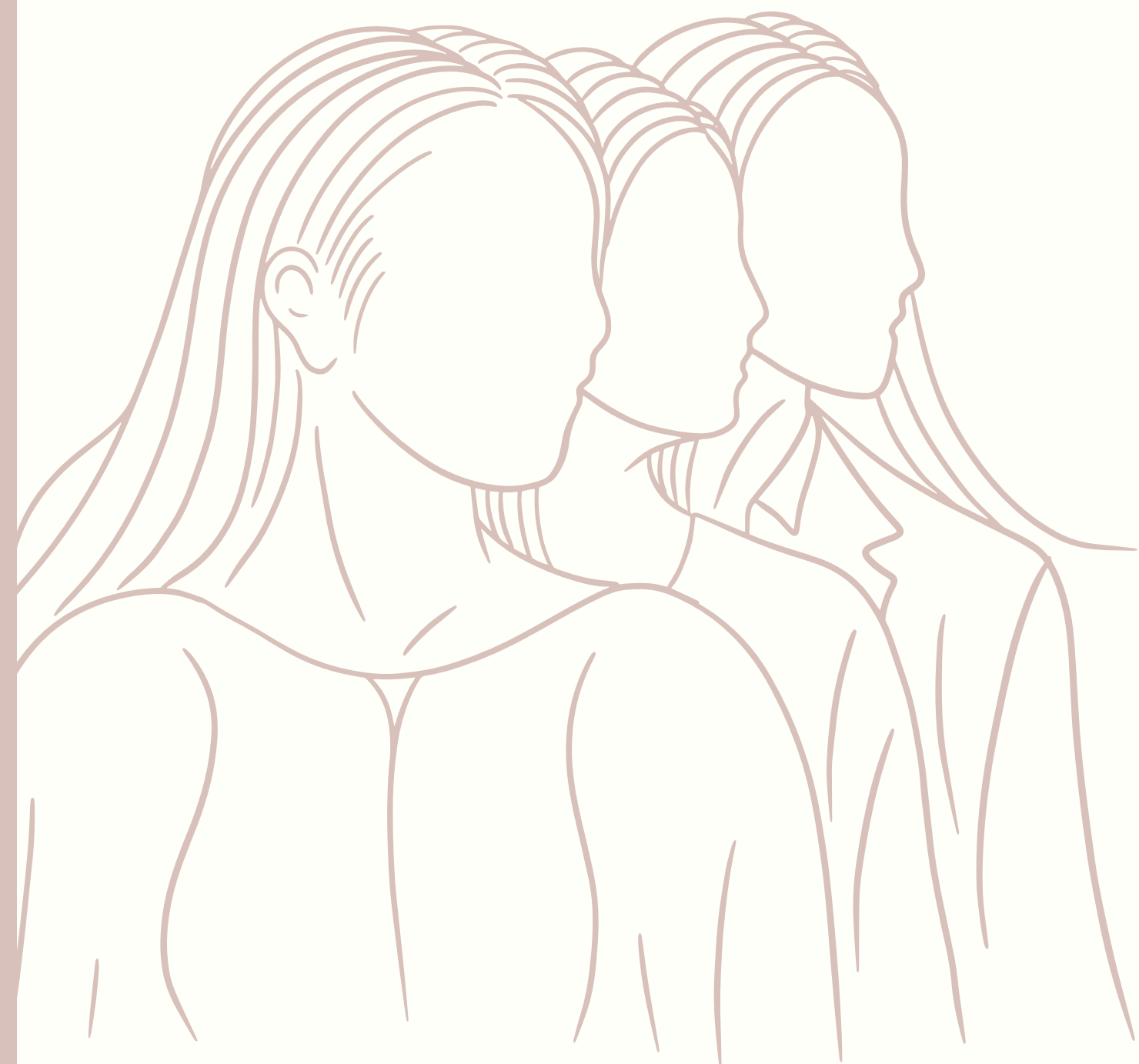
Nowotwór piersi jest nowotworem w dużym procencie uleczalnym - niezbędna jest wczesna diagnostyka.

WAŻNE

Doświadczenie wielu krajów wskazuje na to, że **wczesne rozpoczęcie diagnostyki populacyjnej i leczenia** raka piersi może obniżyć umieralność o **20% - 30%**.



STATYSTYKA



23%

wszystkich zachorowań z powodu nowotworów złośliwych u kobiet

14%

zgonów spowodowanych zachorowaniem na raka piersi

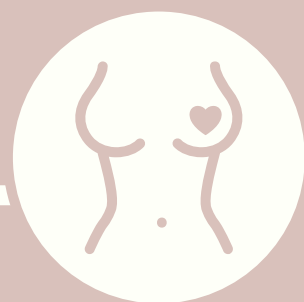
1,5 MLN

rozpoznań raka piersi u kobiet na całym świecie

400 TYS

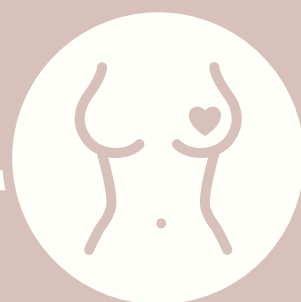
zgonów z powodu raka piersi

Czynniki rozwoju raka piersi



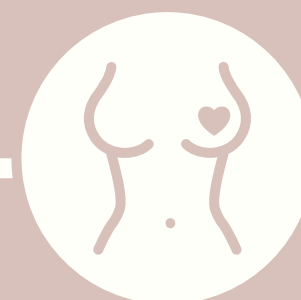
PŁEĆ

Większość nowotworów piersi dotyka kobiet. Jedynie 1% wszystkich zachorowań na raka piersi dotyczy populacji mężczyzn.



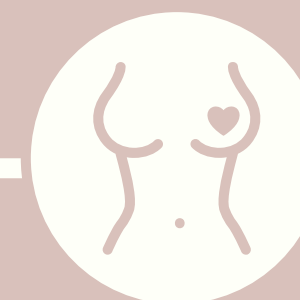
WIEK

najwięcej zachorowań występuje u kobiet po 50 roku życia



OBCIĄŻENIA GENETYCZNE

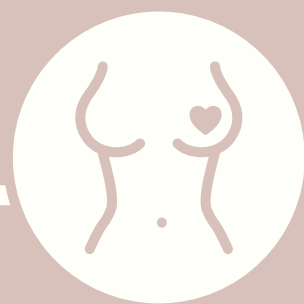
zwiększone ryzyko wystąpienia raka piersi związane jest z mutacjami w genach BRCA1 i BRCA2. Występują u 3%-5% kobiet.



CZYNNIKI HORMONALNE

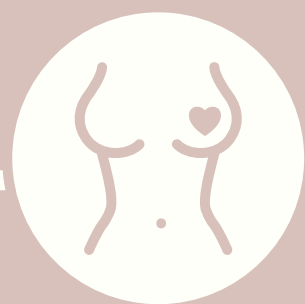
wieloletnie stosowanie hormonalnej terapii zastępczej w przebiegu menopauzy.

Czynniki rozwoju raka piersi

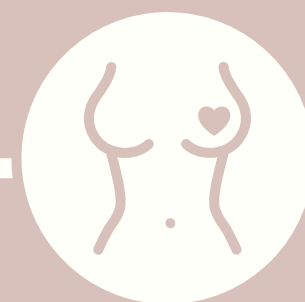


MAŁA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

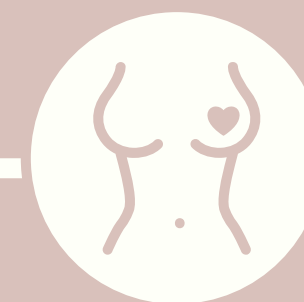
brak lub bardzo
niewielka
aktywność fizyczna



NADWAGA I OTYŁOŚĆ



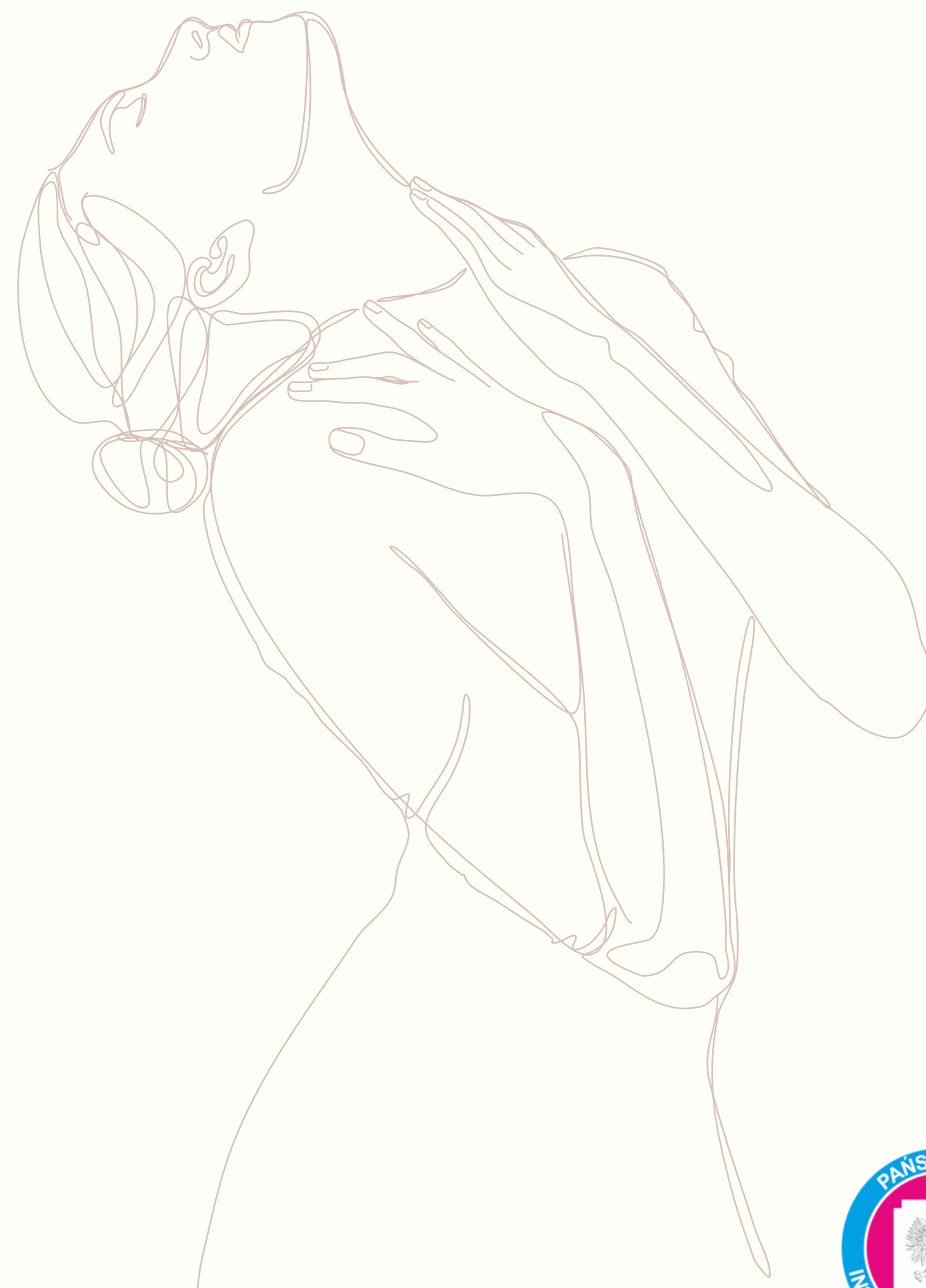
REGULARNE I CZĘSTE SPOŻYWANIE ALKOHOLU



CZĘSTE SPOŻYWANIE POKARMÓW BOGATYCH W TŁUSZCZE NASYCONÉ

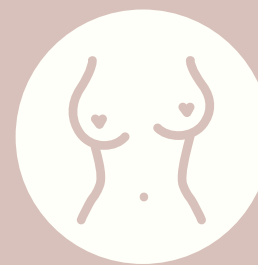
PREWENCJA

CO POMOŻE ZMNIJSZYĆ RYZYKO ZACHOROWANIA NA RAKA PIERSI?

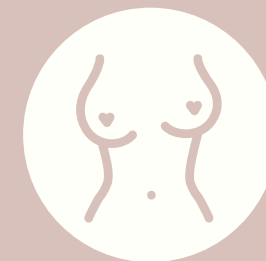


WAŻNE!

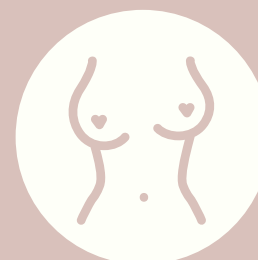
PRZESTRZEGAJ ZASAD.



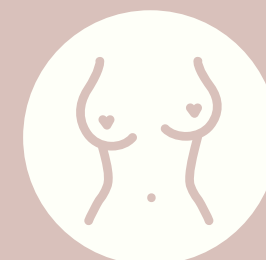
odpowiednia dieta



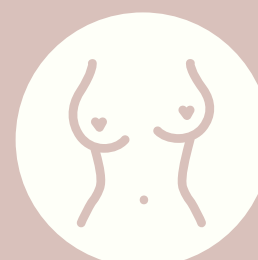
samobadanie piersi
przynajmniej raz w miesiącu



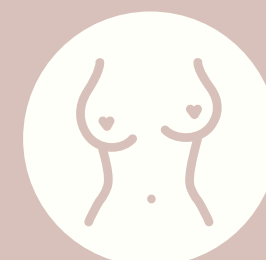
ograniczenie lub
zrezygnowanie z używek



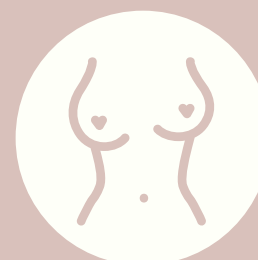
ograniczenie stosowania
antykoncepcji doustnej oraz
hormonalnej terapii zastępczej



karmienie piersią



macierzyństwo przed 30
rokiem życia



regularne badania diagnostyczne



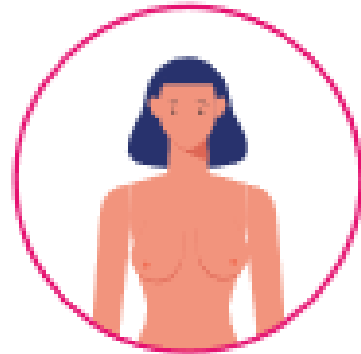


SAMOBADANIE PIERSI

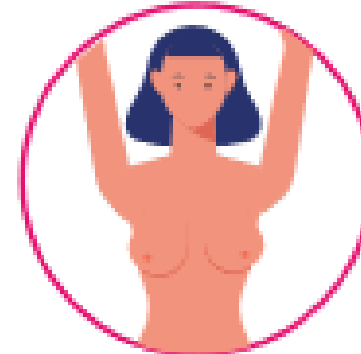
comiesięczna kontrola i obserwacja własnych
piersi pod kątem zmian



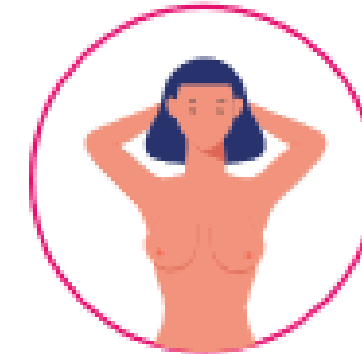
JAK WYKONAĆ BADANIE?



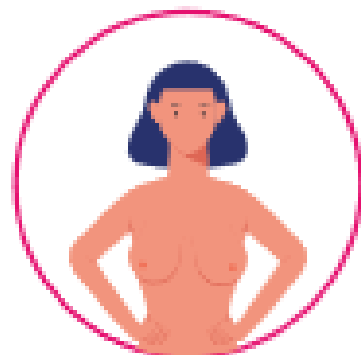
1. Opuść ręce swobodnie.



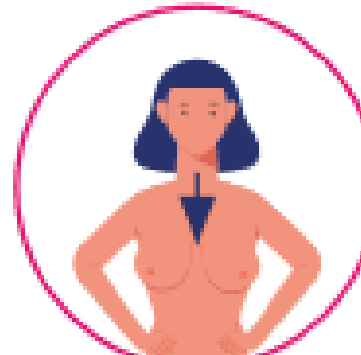
2. Unieś ręce do góry.



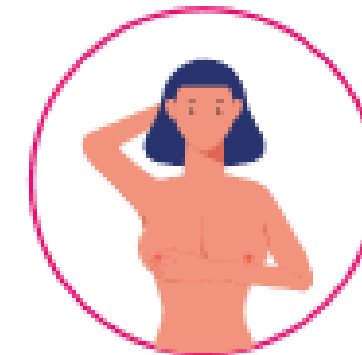
3. Załóż ręce za głowę.



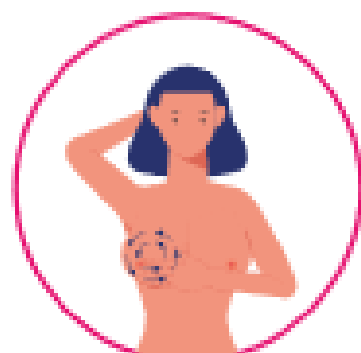
4. Oprzyj ręce na biodrach.



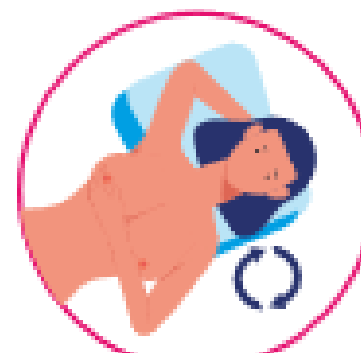
5. Oprzyj silnie ręce na biodrach, jednocześnie pochyl tułów do przodu.



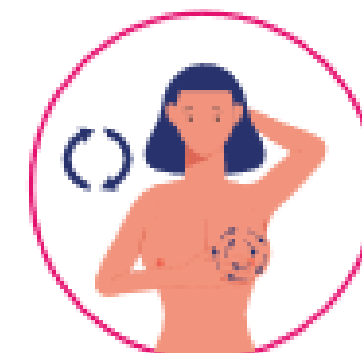
6. Uciskając brodawkę, sprawdź czy nie wydobywa się z niej wydzielina.



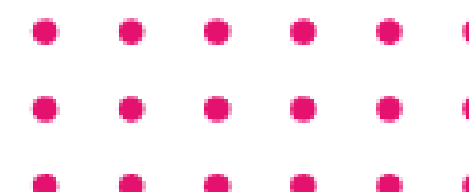
7. Wykonując ruchy spiralne opuszkami palców, uciskaj pierś i jej okolice, poszukaj zgrubień i guzków. Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych w okolicach pachowych.



8. Badanie powtórz w pozycji leżącej.



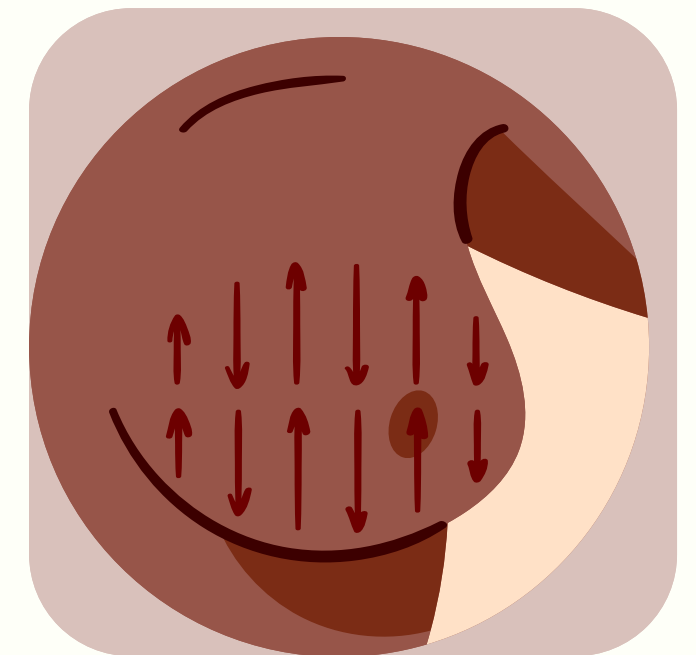
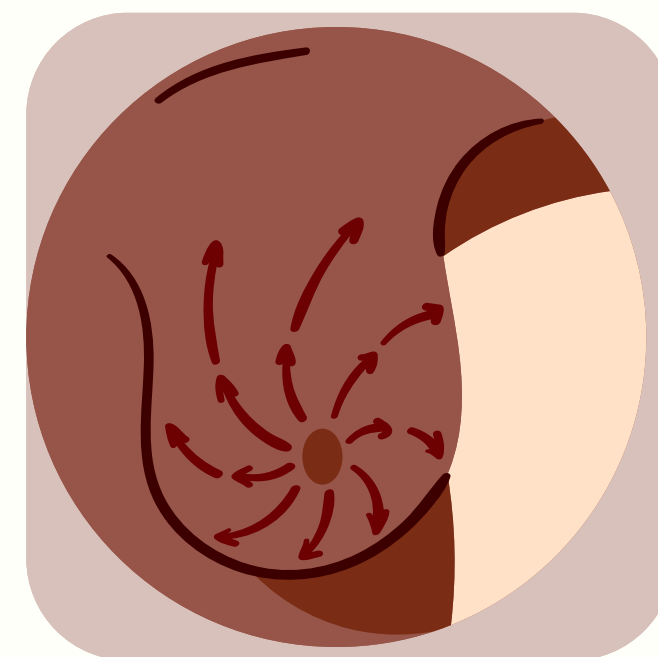
9. Powtórz wszystkie czynności badając drugą pierś.



WAŻNE!

Przy samobadaniu piersi ważne jest, aby wykonać ruchy:

- okrężne wokół piersi,
- od środka piersi do zewnątrz,
- w liniach prostych na całej szerokości piersi.



WSKAZÓWKI



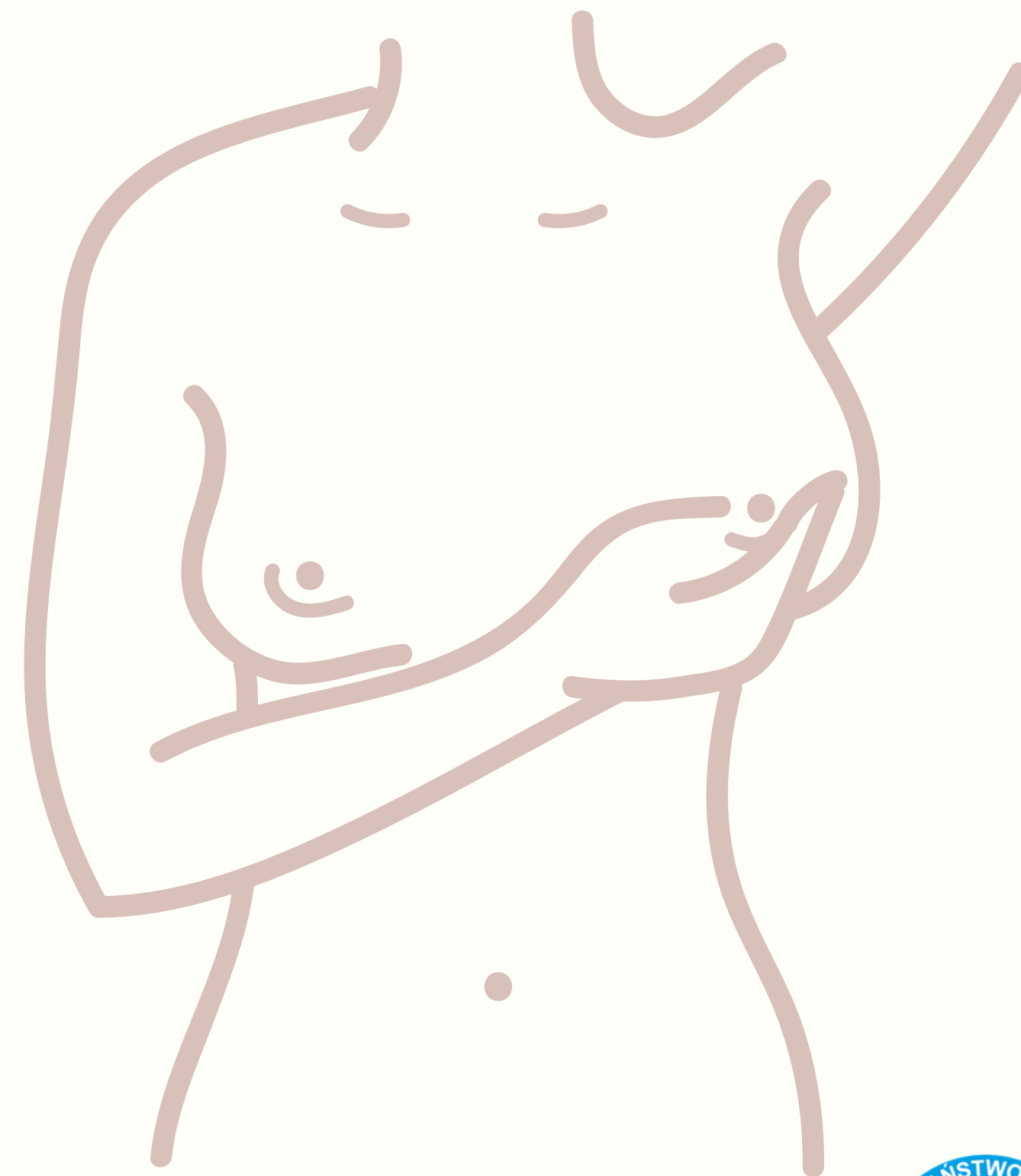
najlepiej stanąć przed lustrem poszukać zmian w kształcie, symetrii, zarysie piersi



należy wykonywać co miesiąc, optymalnie tydzień po zakończeniu miesiączki



kobiety po menopauzie powinny wykonywać badanie w te same dni każdego miesiąca





PAMIĘTAJ!

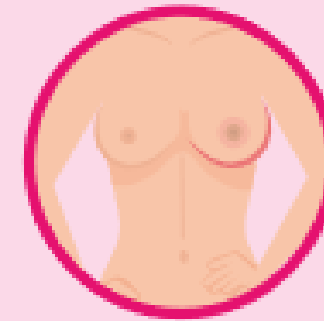


KAŻDA ZMIANĄ W OBRĘBIE PIERSI POWINNA BYĆ SKONSULTOWANA Z LEKARZEM

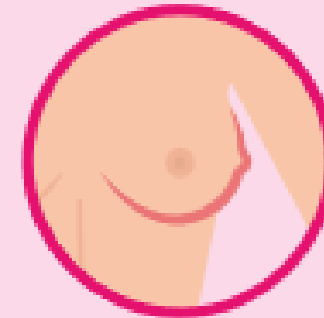


Nie każdy guzek, stwardnienie czy inne zmiany w obrębie piersi są rakiem. Mogą być to **stany zapalne** lub **nowotwory łagodne**, a ich diagnoza i wczesne rozpoznanie zapobiega przekształceniu się w nowotwory złośliwe.

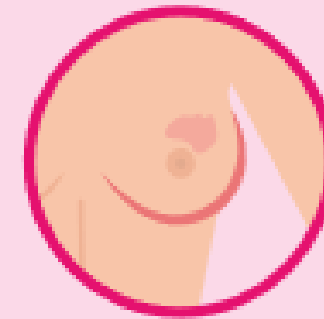
Co powinno mnie zaniepokoić?



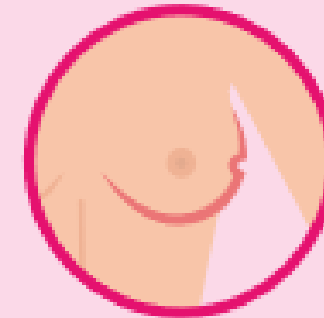
zmiana wielkości i kształtu piersi nieustępująca po miesiączce,



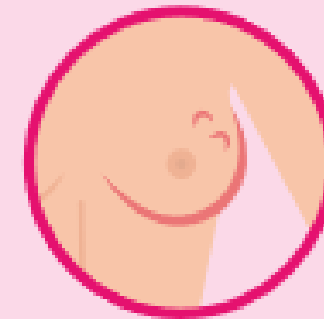
guzki lub zgrubienia wyczuwalne w piersi lub pod pachą,



zmiana koloru skóry piersi,

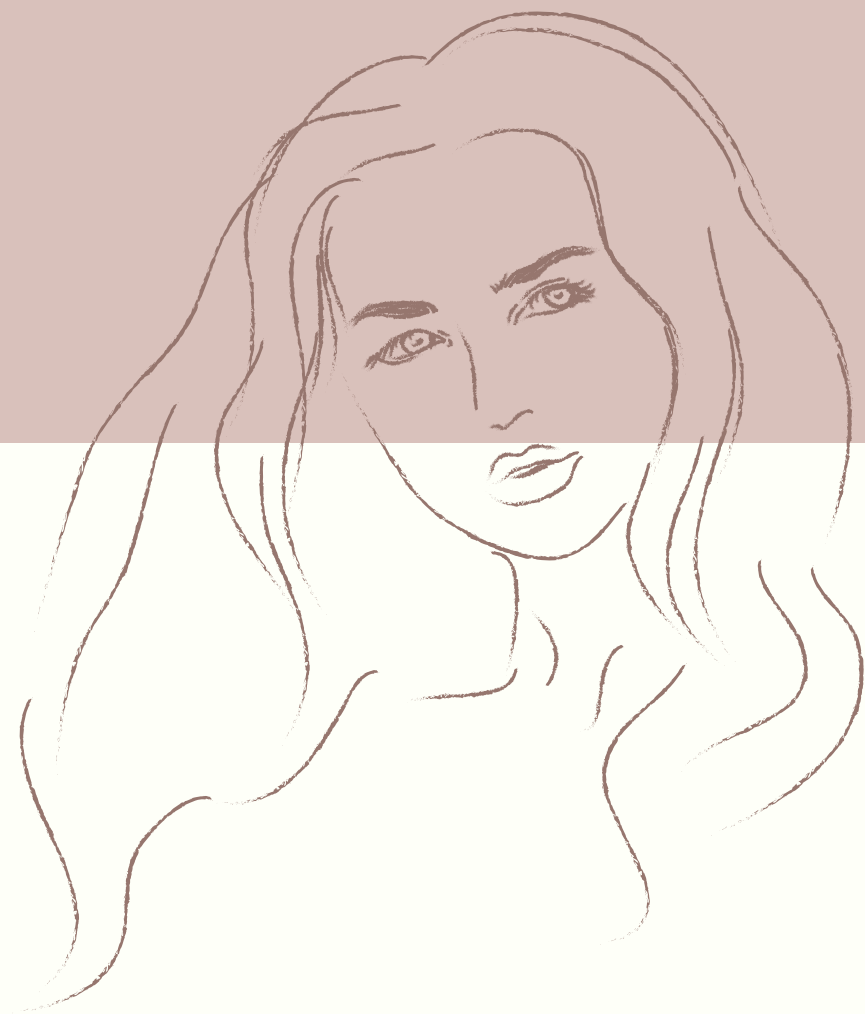


wciąganie skóry piersi,



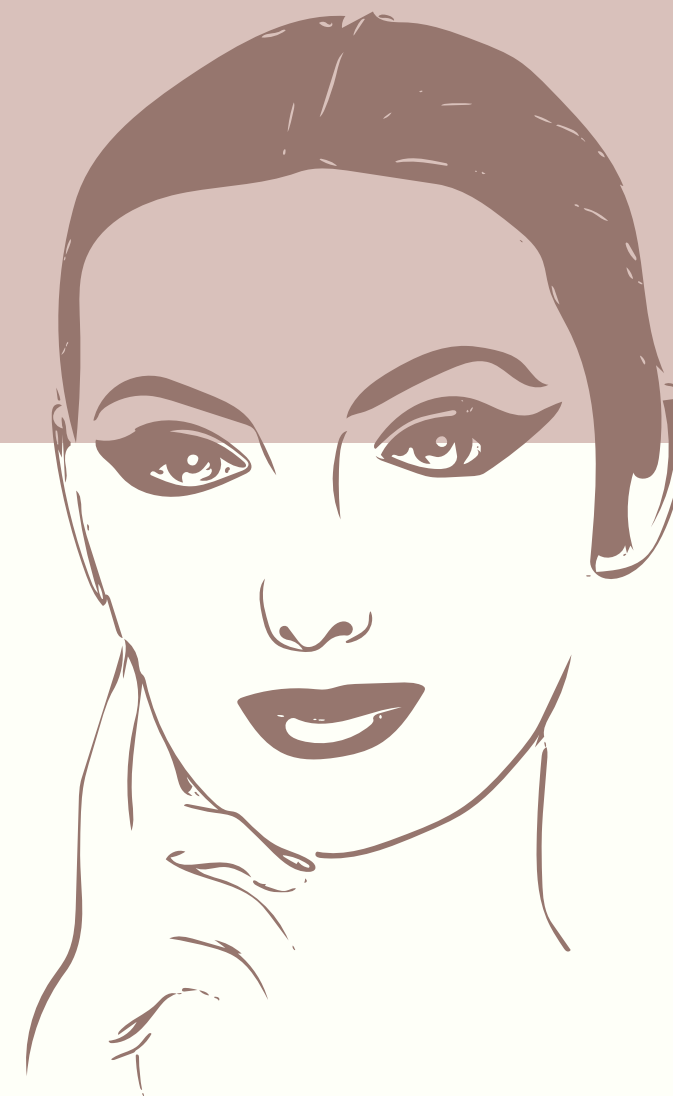
pomarszczenie lub łuszczenie się skóry piersi.

USG PIERSI



MIĘDZY 20, A 30 ROKIEM ŻYCIA

USG piersi należy wykonywać co 2
lata



PO 30 ROKU ŻYCIA

USG piersi należy wykonywać raz
do roku





MAMMOGRAFIA

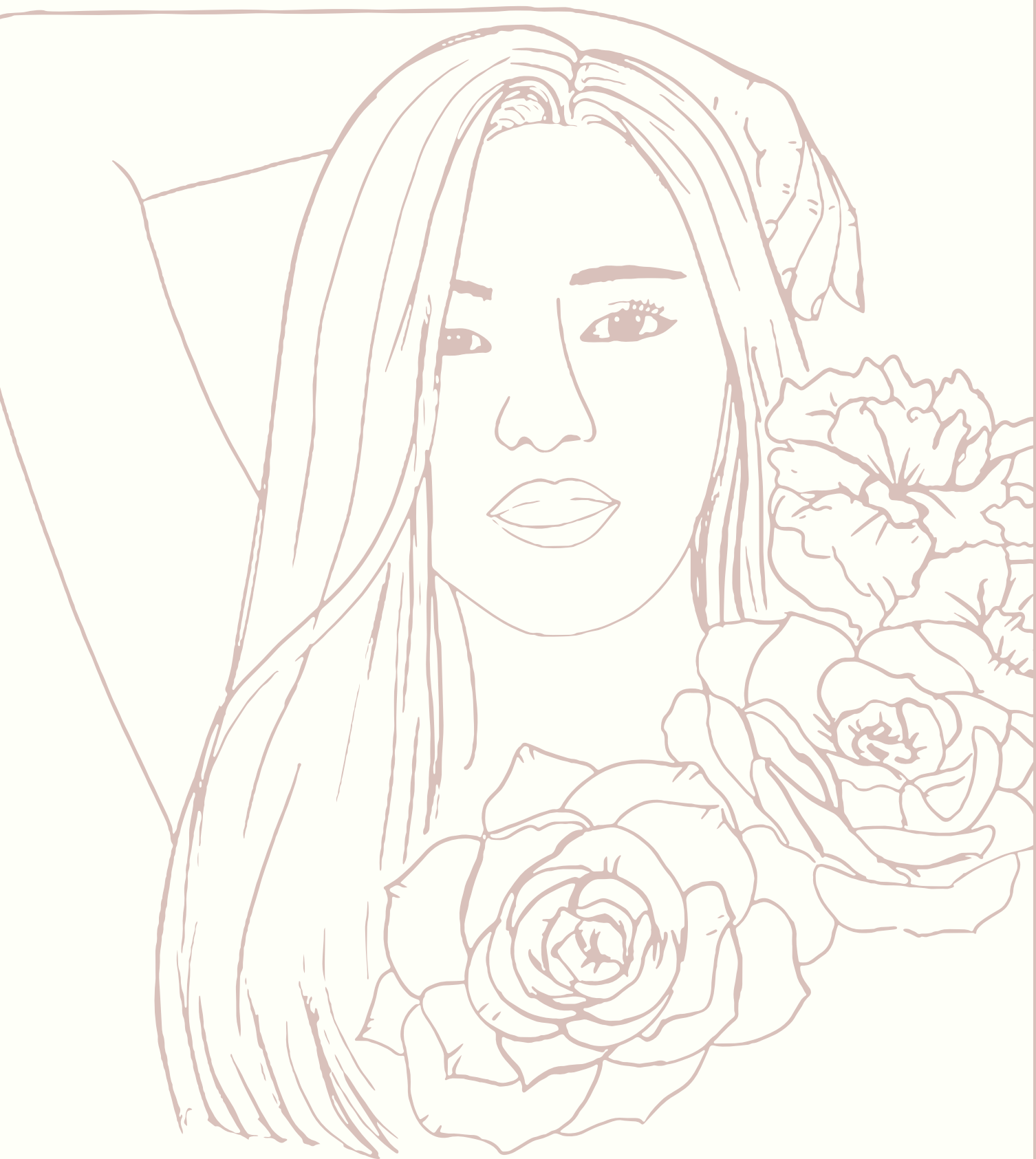
Bezpieczne badanie rentgenowskie, które wykorzystuje promieniowanie rentgenowskie do wykrycia raka piersi we wczesnym stadium.



Kobietom w wieku **50 - 69 lat** przysługuje prawo do **bezpłatnej** mammografii **raz na 2 lata**.



Czułość mammografii w wykrywaniu zmian nowotworowych wynosi **około 85%** i zależy od budowy piersi: **mniejsza skuteczność** dla piersi gruczołowych, o dużej gęstości, typowej dla kobiet młodszych lub w trakcie laktacji, a **większa skuteczność** u kobiet starszych z piersiami o budowie tłuszczowej.



ŹRÓDŁA OPRACOWANIA

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Rak piersi i badania mammograficzne

ZWROTNIK RAKA

Profilaktyka raka piersi – najważniejsze zasady

KRAJOWY REJESTR NOWOTWORÓW

Nowotwór piersi u kobiet

NFZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA

Profilaktyka raka piersi



OPRACOWANIE

PSSE W TOMASZOWIE MAZOWIECKIM

JEŚLI MASZ PYTANIA I WĄTPLIWOŚCI

ADRES POCZTOWY

ul. Majowa 1/13, 97-200 Tomaszów Mazowiecki

TELEFON

(44) 7244584

(44) 7244585

ADRES E-MAIL

sekretariat.psse.tomaszowmazowiecki@sanepid.gov.pl

FACEBOOK

Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Tomaszowie Mazowieckim

