

# PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE



...dlatego regularnie  
zgłaszam się na  
**mammografię.**

**NIE CZEKAJ. ZBADAJ SIĘ!**

Kobiety w wieku 50-69 lat zapraszamy  
na bezpłatną mammografię.

[www.planujedlugiezycie.pl](http://www.planujedlugiezycie.pl)



# RAK piersi

## i badanie mammograficzne

### Co to jest rak piersi?

Rak piersi to najczęściej występujący nowotwór złośliwy wśród kobiet. Najczęściej na raka piersi chorują kobiety po 50 roku życia. Istnieje wiele czynników, które mogą przyczynić się do wzrostu ryzyka zachorowania. Na czynniki zewnętrzne możemy mieć wpływ na przykład: nadwaga i otyłość, częste picie alkoholu, a innych nie potrafimy zmienić: rodzinne obciążenie mutacjami genetycznymi zwiększającymi prawdopodobieństwo zachorowania (rak piersi w najbliższej rodzinie).

Skuteczną metodą wczesnego wykrywania zmian nowotworowych w obrębie piersi jest mammografia. Jest to badanie bezpieczne oraz bezpłatne dla kobiet w wieku 50-69 lat - wykonywane raz na dwa lata w ramach programu wczesnego wykrywania raka piersi prowadzonego przez Ministerstwo Zdrowia.

### Co to jest mammografia?

Mammografia jest badaniem bezpiecznym, 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.

### Jakie są czynniki ryzyka rozwoju raka piersi?

- **pleć** - 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,
- **czynniki hormonalne:** wieloletnie stosowanie hormonalnej terapii zastępczej w przebiegu menopauzy,
- **nadwaga i otyłość,**
- **mała aktywność fizyczna,**
- **regularne i częste spożywanie alkoholu,**
- **częste spożywanie pokarmów bogatych w tłuszcze nasycone.**

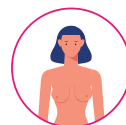
**MAMMOGRAFIA UMOŻLIWIA WYKRYCIE ZMIAN NOWOTWOROWYCH WE WCZESNEJ FAZIE CHOROBY, CO POZWALA NA SKUTECZNIEJSZE LECZENIE.**



## SAMOBADANIE PIERSI

Samobadanie piersi jest bardzo ważnym elementem w procesie wczesnego wykrywania raka piersi, każda kobieta powinna wykonywać je regularnie, co miesiąc.

**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. 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.

## O czym należy pamiętać idąc na badanie?

- należy zabrać ze sobą dowód osobisty,
- oraz jeśli wcześniej wykonywano mammografię, należy zabrać ze sobą najbardziej aktualne, ostatnie wyniki badania,
- mammografia jest bezpiecznym badaniem, wykonywanym co 2 lata u kobiet w wielu 50-69 lat.

## Gdzie można wykonać bezpłatną mammografię?

Skorzystaj z wyszukiwarki w zakładce „bezpłatne badania” na stronie kampanii Planuję Długie Życie [www.planujedlugiezycie.pl](http://www.planujedlugiezycie.pl) lub zapytaj swojego lekarza.



## 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.



**WSZELKIE NIEPOKOJĄCE CIĘ ZMIANY W OBRĘBIE PIERSI  
SKONSULTUJ Z LEKARZEM.**

### Pamiętaj!

Bezpłatne badanie mammograficzne możesz wykonać raz na 2 lata, między 50 a 69 rokiem życia, w ramach programu profilaktyki raka piersi.

Dowiedz się więcej na stronie

[www.planujedlugiezycie.pl](http://www.planujedlugiezycie.pl)