Profilaktyka – skuteczna broń w walce z rakiem piersi

Data aktualizacji
2024-05-27

Rak piersi jest najczęstszym nowotworem kobiet. Każdego roku nową diagnozę słyszy ponad 20 tysięcy Polek. Statystyki mówią, że nawet co 8. kobieta w ciągu swojego życia zachoruje na raka piersi. Jak w każdym nowotworze, niezwykle ważne jest wczesne wykrycie choroby, bo to wprost przekłada się na możliwość wyleczenia, a nawet zastosowania mniej agresywnych metod terapii. Należy mówić o zasadach profilaktyki raka piersi i podkreślać, że często swoje zdrowie mamy we własnych rękach.

Dr n. med. Agnieszka Jagiełło-Gruszfeld (AJG): Badania profilaktyczne mogą wydłużyć czas przeżycia pacjentek z nowotworem piersi. Takim badaniem jest np. mammografia, której wykonywanie zalecane jest paniom w wieku 50–69 lat, raz na dwa lata. Co ważne, nie trzeba mieć na nie skierowania, wystarczy przyjść z dowodem osobistym. Listy placówek, w których można wykonać to badanie, są dostępne na stronach internetowych Narodowego Funduszu Zdrowia.

Dr n. med. Katarzyna Pogoda (KP): Czasami słyszę, jak pacjentka uskarża się, że regularnie wykonywała mammografię, aż w końcu stwierdzono u niej nowotwór. Mówi, że przecież ostatnie badanie robiła np. 9 miesięcy wcześniej. W takiej sytuacji podkreślam, że mammografia jest badaniem, które nie ochroni przed nowotworem, ale pozwoli na wcześniejsze wykrycie choroby. Gdyby ta pacjentka nie wykonywała badań i nowotwór rozwijałby się przez dłuższy czas, do diagnozy mogłoby dojść dopiero na zaawansowanym etapie choroby.

AJG: Ja spotykam się też z głosami, że mammografia jest nieprzyjemnym badaniem, bo pierś jest ściskana. Część kobiet wręcz rezygnuje z niej lub decyduje się na wykonywanie USG piersi. Trzeba jasno powiedzieć, że mammografia jest bardziej skutecznym niż USG badaniem u kobiet, które ukończyły 50 lat, gdy piersi mają bardziej tłuszczową budowę. Właśnie dlatego w ramach badań profilaktycznych przewidziana jest mammografia. Niejednokrotnie wykrywa ona bardzo małe zmiany, których nie można jeszcze wykryć w badaniu palpacyjnym piersi. Jeśli zostanie potwierdzone rozpoznanie nowotworu, to na takim etapie choroby udaje się wyleczyć prawie wszystkie pacjentki. Natomiast często rozpoznaje się łagodne zmiany, takie jak torbiele czy włókniaki. O tym też trzeba głośno mówić – nie każda zmiana w piersi to nowotwór!

Z kolei u młodszych pań, gdy piersi mają gęstą, gruczołową budowę, rzeczywiście lepiej wykonać USG piersi. Jeśli radiolog zobaczy niepokojącą zmianę, to i tak najczęściej zleci drugie badanie obrazowe, po to, aby lepiej ją ocenić. Jeśli kobieta miesiączkuje, badania profilaktyczne piersi najlepiej wykonać między 7. a 14. dniem cyklu. Ale w przypadku nowej zmiany, nie czekajmy! Od razu umówmy się na wizytę do lekarza.

KP: To prawda. Na raka piersi można zachorować w każdym wieku. Jednym z mitów, który trzeba obalić, jest myślenie, że na ten nowotwór chorują tylko panie, które skończyły 50 lat. Statystyki mówią, że im jesteśmy starsze, tym ryzyko zachorowania wzrasta, osiągając szczyt około 60–65 roku życia, a następnie maleje. Ale nowotwór może wystąpić również u młodych kobiet, już po ukończeniu 20 lat.

AJG: Wróćmy jeszcze do profilaktyki. Niezwykle pomocne jest samobadanie piersi. Najlepiej wykonywane regularnie, w tym samym dniu miesiąca. U kobiet miesiączkujących właśnie po zakończeniu miesiączki. Samobadanie polega na oglądaniu swoich piersi przed lustrem, sprawdzaniu, czy nie pojawiły się zmiany w wyglądzie piersi, jej kształcie lub zaciąganie skóry. Najlepiej zrobić to,

opierając dłonie na biodrach. Później należy każdą pierś zbadać – przemasować opuszkami palców, robiąc koła od brodawki sutkowej do obwodu piersi. Zwracamy uwagę, czy są niepokojące zgrubienia, twardsza skóra. Należy też sprawdzić doły pachowe, bo właśnie tam z uwagi na spływ chłonki mogą pojawić się podejrzane, powiększone węzły chłonne. Każdy z tych objawów powinien skłonić do pilnej wizyty u lekarza.

KP: Niektóre panie nie lubią samobadania, nie czują się pewnie, wykonując je. Ja zawsze jednak do niego zachęcam, bo powinnyśmy znać własne piersi. To naprawdę może nam uratować życie. Znam wiele historii pacjentek, które wyczuły mały, niebolesny guzek w piersi, kiedy brały prysznic. Są też przypadki, gdy partner wyczuł zmianę w piersi kobiety. To również przekłada się na wczesne wykrycie choroby, kiedy nowotwór jest mały i często można zastosować leczenie oszczędzające pierś.

AJG: Kolejny temat, który wymaga krótkiego omówienia, to ciężarne pacjentki. Tak naprawdę na etapie planowania ciąży w ramach wielu badań, które zleca ginekolog, powinno być USG piersi. Ciąża nie chroni przed zachorowaniem na nowotwory, dlatego każda niepokojąca zmiana w piersi u ciężarnej wymaga wykonania badania obrazowego. Warto podkreślić, że pacjentki chore na raka piersi, który został rozpoznany w trakcie ciąży, możemy skutecznie i bezpiecznie leczyć.

KP: Jako kobiety musimy znaleźć czas, żeby o siebie zadbać. A jednym z elementów takiego dbania o siebie jest właśnie profilaktyka nowotworów, w tym wykonywanie dedykowanych badań. Kiedy zadbamy o siebie, zadbamy o naszych najbliższych. Bo przecież każda z nas planuje długie życie!

Tekst powstał na podstawie

wywiadu dr n. med. Agnieszki Jagiełło-Gruszfeld z dr n. med. Katarzyną Pogodą, onkologiem

klinicznym z Narodowego Instytutu Onkologii. Artykuł jest częścią kampanii społecznej „Planuję długie życie” realizowanej w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020–2030, finansowanej ze środków Ministra Zdrowia.

Przeczytaj więcej na temat kampanii Planuję długie życie.

Przeczytaj także

Europejski kodeks walki z rakiem

Badania naukowe pokazują, że nawet ponad 90% przypadków chorób nowotworowych zależy od czynników zewnętrznych. Jak ograniczyć lub nawet całkowicie wyeliminować ich działanie, aby zmniejszyć ryzyko choroby?

Profilaktyka raka piersi

Rak piersi to jeden z czołowych zabójców kobiet w Polsce. W początkowym okresie nie daje on żadnych objawów, ale wcześnie wykryty jest uleczalny. Dlatego tak ważne jest, aby kobiety poddawały się regularnym badaniom mammograficznym, które pozwalają wykryć nawet najmniejsze zmiany

Jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi

Samobadanie piersi rób regularnie, dzięki czemu wyczujesz ewentualną różnicę między badaniami. Wykonuj je zawsze od 3 do 5 dni po miesiączce