



## Rak piersi – pamiętaj o badaniach

**Rak piersi to najczęstszy nowotwór złośliwy u kobiet. Wcześnie wykryty – może być całkowicie wyleczony. Badaj się systematycznie, nie odpuszczaj**

Rak piersi na początku nie powoduje żadnych objawów. Dlatego najważniejsze jest badanie i regularne sprawdzanie stanu zdrowia. Każda drobna zmiana może być kluczowa do wykrycia choroby i szybkiego podjęcia leczenia.

**20 tysięcy kobiet rocznie w Polsce ma rozpoznanie raka piersi.**

### Przyczyny

Zachorowanie na raka piersi może mieć różne przyczyny i trudno je wskazać jednoznacznie w konkretnym przypadku. Są jednak czynniki ryzyka, które mogą mieć wpływ na występowanie tej choroby.

**Głównie rak piersi dotyczy kobiet, choć może się pojawić również u mężczyzn.**

Świadomość i stosowanie profilaktyki od wczesnej młodości zwiększa prawdopodobieństwo szybkiego wykrycia i wyleczenia choroby.

Szczególnie przestrzegaj zasad profilaktyki, jeśli:

- masz uwarunkowania genetyczne i w Twojej rodzinie ktoś chorował na raka piersi
- miałaś wcześniej pierwszą miesiączkę lub późno menopauzę
- masz ponad 50 lat
- późno urodziłaś pierwsze dziecko.

### Objawy

Wcześnie wykryty rak piersi daje szansę na wyleczenie. Poradź się lekarza, jeśli zauważyłaś:

- zmianę wielkości i kształtu brodawek lub piersi
- guzki lub zgrubienia wyczuwalne w piersi albo pod pachą
- wciąganie skóry piersi, otoczki lub brodawki
- zmiany skórne w obrębie piersi.

### Profilaktyka – jak się badać

Badania piersi są podstawową formą profilaktyki nowotworowej. Im wcześniej zostają zauważone zmiany, tym łatwiej pokonać chorobę.

#### Samobadanie piersi

Sama najlepiej znasz swój organizm i zauważysz coś niepokojącego lub odmiennego. Pamiętaj o samobadaniu i nie pomijaj go w codziennej profilaktyce.

Samobadanie rób:

- raz w miesiącu 3-5 dni po zakończonej miesiączce
- regularnie – wtedy wyczujesz ewentualną różnicę między badaniami.

#### Badaj się w kilku etapach:

Krok 1

- stań przed lustrem, opuść ramiona i przyjrzyj się swoim piersiom

Krok 2

- unieś ręce do góry

- obejrzyj dokładnie swoje piersi

zwróć uwagę na:

- kształt brodawek i otoczek, zabarwienie, zmiany skórne
- wielkość, kształt i symetrię piersi

**Każda asymetria dotycząca kształtu lub wielkości brodawek, otoczki lub całej piersi może być znakiem ostrzegawczym.**

Krok 3

- oprzyj dłonie na biodrach i jeszcze raz obejrzyj swoje piersi
- porównaj symetrię i wygląd piersi
- pochyl się lekko do przodu i ponownie obejrzyj swoje ciało

Krok 4

- złóż trzy środkowe palce dłoni
- unieś lewą rękę nad głowę, a palcami prawej dłoni
- sprawdź swoją lewą pierś.

Wybierz jedną z zalecanych technik badania – [zobacz rysunek](#)

- w trakcie badania zataczaj palcami niewielkie koliste ruchy
- siła ucisku palców powinna być trójstopniowa, od słabego, przez umiarkowany do mocnego
- nie pomiń żadnego obszaru na powierzchni piersi i dokładnie zbadaj dół pachowy oraz okoliczne węzły chłonne
- to samo wykonaj z prawą pierśią

Krok 5

- połóż się wygodnie na plecach, jedną rękę umieść za głowę, a drugą zbadaj pierś tak jak wcześniej
- tak samo zbadaj drugą pierś.

Zobacz, jak wykonać samobadanie piersi w magazynie „Ze Zdrowiem” nr 4. [🔗](#)

## Mammografia

Badanie polega na prześwietleniu tkanek piersi promieniami rentgenowskimi. Trwa kilka minut. Pozwala znaleźć nieprawidłowości zanim będzie je można wyczuć palcami. Wykonuje się po dwa zdjęcia każdej piersi.

Mammografia to:

- najbardziej czułe i bezpieczne badanie w profilaktyce raka piersi
- najlepszy sposób, by wcześniej wykryć zmiany w piersi.

Niektóre kobiety odczuwają dyskomfort związany z uciskiem piersi podczas badania. Ucisk jest konieczny, aby badanie było wiarygodne.

W ramach programu profilaktycznego możesz wykonać mammografię w pracowni stacjonarnej lub mobilnej – mammobusie.

**Sprawdź, kiedy mammobus przyjedzie do Twojej miejscowości.**

**Jeśli nie kwalifikujesz się do programu profilaktyki raka piersi – możesz wykonać USG piersi lub mammografię na podstawie skierowania od lekarza specjalisty: ginekologa, onkologa.**

## Program profilaktyki raka piersi

Program skierowany jest do kobiet w wieku od 45 do 74 lat, które:

- w ciągu ostatnich 2 lat nie miały mammografii w ramach profilaktyki zdrowotnej (przy określaniu wieku należy wziąć pod uwagę rok urodzenia)
- zakończyły okres 5 lat od leczenia chirurgicznego raka piersi i są w trakcie uzupełniającej hormonoterapii (HT) – zalecenie badania co 12 miesięcy
- zakończyły leczenie raka piersi i 5-letni proces monitorowania po zakończonym leczeniu – zalecenie badania co 12 miesięcy.

Możesz wziąć udział w programie:

- bez skierowania
- jeśli telefonicznie lub osobiście umówisz się na badanie.

## Postuchaj ekspertów

Obejrzyj film: [Profilaktyka raka piersi](#)

Dowiedz się m.in.:

- jakie zmiany na piersi mogą Cię zaniepokoić
- jak prawidłowo wykonywać samobadanie piersi
- jak często występuje rak piersi
- czy późne urodzenie dziecka może mieć wpływ na ten nowotwór złośliwy
- kiedy wykonuje się mammografię
- gdzie znaleźć informację o postojach mammobusów
- jak się leczy raka piersi.

Zobacz, w jaki sposób masz zrobić samobadanie piersi: [Profilaktyka raka piersi — materiały edukacyjne](#)

[Przeczytaj wywiad z Ewą Maciejewską,](#)

prezeską Stowarzyszenia Łódzki Klub Amazonka.

## Przeczytaj także



### Zbadaj piersi – mammobus przyjedzie do Ciebie

Badaj się, by żyć! Skorzystaj z bezpłatnych badań mammograficznych w ramach profilaktyki raka piersi

### Profilaktyka raka piersi

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



### Profilaktyka – skuteczna broń w walce z rakiem piersi

Onkolodzy często słyszą od swoich pacjentek i ich rodzin wiele mitów dotyczących wykrywania i leczenia raka piersi. O tym, jaka jest prawda, i jakie są metody wczesnego wykrywania raka piersi