pacjent.gov.pl

Rak piersi – pamiętaj o badaniach

Data aktualizacji
2025-06-06

Na badanie mammograficzne możesz umówić się przez **IKP** lub **mojeIKP**.

Sprawdź, jak się umówić przez IKP.

Aby wziąć udział w programie nie musisz mieć skierowania. Wystarczy, że zgłosisz się do ginekologa lub położnej.

Zapiszesz się też sama poprzez e-rejestrację.

Poznaj centralną e-rejestrację.

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 wcześnie 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

- złącz 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 piersią

Krok 5

- połóż się wygodnie na plecach, jedną rękę umieść za głową, 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 wcześnie 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
- zapiszesz się sama poprzez e-rejestrację.

Poznaj centralną e-rejestrację.

Posłuchaj ekspertów

Obejrzyj film: **Profilaktyka raka piersi**

Dowiesz 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 wcześnie 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