



## Badaj piersi regularnie

**Regularne badanie piersi daje szansę na wykrycie drobnych zmian i wyleczenie choroby we wczesnym stadium**

Rak piersi to najczęstszy nowotwór złośliwy u kobiet. W Polsce jest rozpoznawany rocznie u 20 tysięcy kobiet. Na początku nie daje żadnych objawów.

## Profilaktyka jest najważniejsza

Badaj swoje piersi systematycznie. Ty znasz je najlepiej i zauważysz każdą drobną zmianę.

**Samobadanie to najprostsza metoda wykrycia zmian w piersiach, jeśli robisz to regularnie. Wykonuj je raz w miesiącu 3-5 dni po zakończonej miesiączce lub w wybranym dniu, jeśli jesteś po menopauzie.**

Wczesnie wykryty rak piersi jest wyleczalny. Nie zwlekaj i idź do lekarza, jeśli zauważysz:

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

## Pogram profilaktyczny – mammografia

Mammografia wykorzystuje prześwietlenie piersi promieniami rentgenowskimi. To najbardziej czułe i najbezpieczniejsze badanie w profilaktyce raka piersi.

Sprawdź, czy kwalifikujesz się do udziału w programie przesiewowym raka piersi. Korzystaj z niego regularnie, jeśli:

- jesteś kobietą w wieku od 45 do 74 lat i spełniasz jedno z poniższych kryteriów:
  - w ciągu ostatnich 2 lat nie miałaś mammografii w ramach profilaktyki zdrowotnej (przy określaniu wieku weź pod uwagę rok urodzenia)
  - zakończyłaś okres 5 lat od leczenia chirurgicznego raka piersi i pozostajesz w trakcie uzupełniającej hormonoterapii (HT) – zalecenie badania co 12 miesięcy
  - zakończyłaś leczenie raka piersi i 5-letni proces monitorowania po zakończonym leczeniu – zalecenie badania co 12 miesięcy.

## Gdzie możesz zrobić mammografię

Możesz iść na badanie mammograficzne do stacjonarnej placówki lub skorzystać z mammobusu.

[Sprawdź, gdzie stacjonarnie wykonać mammografię \(wejdź w „Programy profilaktyczne” i wybierz z listy „Profilaktyka raka piersi”\).](#)

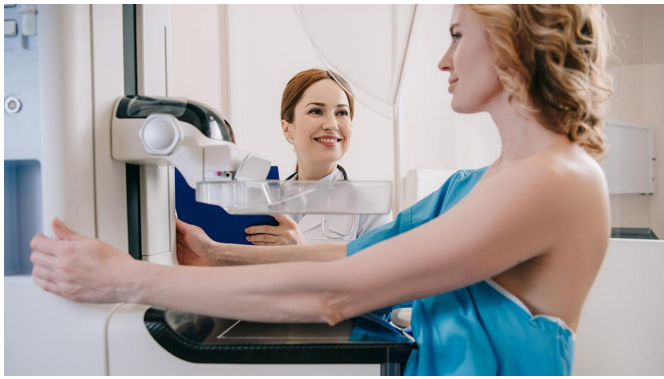
[Sprawdź, kiedy mammobus przyjedzie do Twojej miejscowości.](#)

Nie kwalifikujesz się do programu – zapytaj lekarza ginekologa lub onkologa, powiedz o swoich obawach. Specjalista może zdecydować o badaniu USG lub mammografii i dać Ci skierowanie.

Do udziału w programie mammografii i cytologii zapiszesz się też sama poprzez e-rejestrację.

[Poznaj centralną e-rejestrację.](#)

## Przeczytaj też



### 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



### 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



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

Onkologzy 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, rozmawiają dwie lekarki: Agnieszka Jagiełło-Gruszczyńska i Katarzyna Pogoda