pacjent.gov.pl

Badaj piersi regularnie

Data aktualizacji
2025-05-20

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.**

Wcześnie 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 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

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, rozmawiają dwie lekarki: Agnieszka Jagiełło-Gruszfeld i Katarzyna Pogoda