



Pamiętasz o badaniu piersi?

Data aktualizacji
2026-10-21

Rak piersi to najczęstszy nowotwór złośliwy u kobiet. W Polsce jest rozpoznawany rocznie u prawie 22 tysięcy kobiet (Krajowy Rejestr Nowotworów). Dzięki profilaktyce możesz zapobiec rozwojowi choroby. Badaj swoje piersi systematycznie. Wcześnie wykryty rak piersi najczęściej jest wyleczalny.

Samobadanie piersi

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. Znasz swoje piersi i sama zauważysz nawet drobną zmianę.

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.

Przeczytaj artykuł i obejrzyj instrukcję, [w jaki sposób zrobić prawidłowo samobadanie piersi](#).

Naucz tego swoje córki już w okresie dojrzewania. Nawyk pozostanie na całe życie.

Bezpłatny program profilaktyczny – mammografia

Mammografia to najbardziej czułe i najbezpieczniejsze badanie w profilaktyce raka piersi. Wykorzystuje prześwietlenie piersi promieniami rentgenowskimi.

Może kwalifikujesz się do udziału w bezpłatnym ogólnopolskim programie przesiewowym raka piersi, finansowanym przez NFZ.

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.

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.](#)

Jeśli 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.

Zobacz, z jakich innych [programów profilaktycznych](#) finansowanych przez NFZ możesz skorzystać.

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

[Poznaj centralną e-rejestrację.](#)

Przeczytaj także

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

Zdrowa kobieta

Dbasz o siebie, chcesz jak najdłużej być zdrowa. Pamiętaj o profilaktyce, regularnych badaniach, o swoim samopoczuciu i kontroli stanu zdrowia na każdym etapie życia

Test HPV HR - czy o nim pamiętasz?

Rak szyjki macicy jest jednym z najczęstszych nowotworów u kobiet. Można zapobiegać jego rozwojowi i skutecznie go leczyć