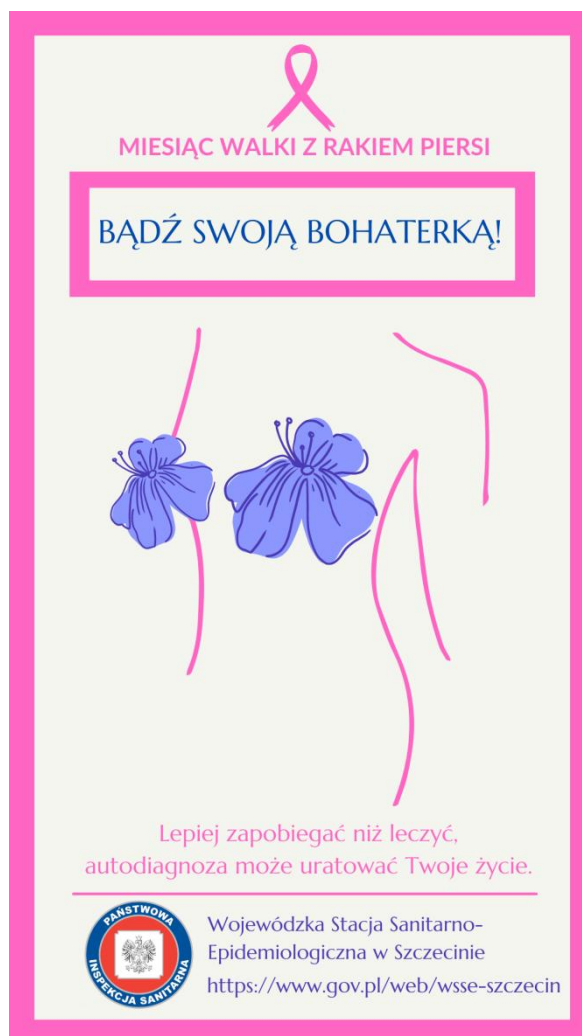


Kampania Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Szczecinie

„Bądź swoją bohaterką”



15 października obchodziliśmy Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi ustanowiony przez Europejską Koalicję do Walki z Rakiem Piersi.

Rak piersi to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet. Co roku w Polsce na nowotwór choruje ponad 18,5 tys. kobiet. Niestety w większości przypadków jest diagnozowany zbyt późno, co ma negatywny wpływ na leczenie.

Rak piersi jest to nowotwór złośliwy powstający z komórek gruczołu piersiowego. Rozwija się miejscowo i może dawać przerzuty do węzłów chłonnych i narządów wewnętrznych.

Wyróżniamy 4 główne podtypy raka piersi:

- luminalny A
- luminalny B
- zaawansowany hormonozależny HER2+
- rak potrójnie ujemny

Czynniki ryzyka

1. wiek – nowotwory piersi występują najczęściej u kobiet po 50 r.ż.

2. wczesne wystąpienie pierwszej miesiączki oraz późna menopauza

3. brak ciąży lub późne macierzyństwo

4. ekspozycja na estrogeny, np. w formie hormonalnej terapii zastępczej

5. otyłość

6. predyspozycje genetyczne - jeżeli w Twojej rodzinie występowały zachorowania na raka piersi i jajnika (np. u mamy lub siostry) porozmawiaj z lekarzem o możliwości wykonania badań genetycznych

Jak rozpoznać raka piersi

- wyczuwalny twardy guzek lub zgrubienie, również pod pachą
- zmiana wielkości, kształtu, symetrii piersi
- zmiana koloru skóry piersi, dołki, nierówności
- wciągnięcie brodawki
- wydzielina z brodawki
- powiększenie pachowych nadobojczykowych węzłów chłonnych

Profilaktyka

Profilaktyka ma kluczowe znaczenie w zmniejszeniu ryzyka zachorowania na nowotwór złośliwy sutka. Wyróżniamy profilaktykę pierwotną – przeciwdziałanie oraz profilaktykę wtórną - wczesne wykrycie.

Profilaktyka pierwotna

- Dieta – ograniczenie spożycia tłuszczów i walka z otyłością
- Ograniczenie spożycia alkoholu
- Regularna aktywność fizyczna – codziennie minimum 30 minut w ruchu
- Wypianie się – 8 h zdrowego snu

Profilaktyka wtórna

- **Samobadanie piersi** – badanie palpacyjne
Samobadanie piersi powinna wykonywać każda kobieta bez względu na wiek. Najlepiej badanie przeprowadzić zaraz po zakończeniu miesiączki lub raz w miesiącu u kobiet po menopauzie. Raz do roku takie badanie powinien przeprowadzić ginekolog.

Prawidłowe samobadanie piersi polega na oglądaniu i dotykaniu piersi.

Piersi należy oglądać, stojąc przed lustrem w następujących pozycjach: z ramionami opuszczonymi wzdłuż tułowia, z rękoma uniesionymi nad głowę i z rękoma opartymi na biodrach, a także w pozycji pochylonej. Oceniamy kształt i symetrię piersi, wygląd skóry i brodawek. Samobadanie można wykonać w pozycji stojącej lub leżącej. Badanie wykonuje się płaską powierzchnią 2, 3 i 4 palca. Istnieje kilka technik badania piersi.

Ruchy okrężne, czyli zataczanie koła po obwodzie piersi, wykonując przy tym małe kółeczka. Zataczamy okręgi w stronę sutka i poruszamy się zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Ruchy promieniste - wyobrażamy sobie, że nasza pierś to tarcza zegara. Okrężnymi ruchami przesuwamy od sutka do zewnątrz.

Ruchy góra-dół - „dzielimy” pierś na podłużne paski i przemieszczając się od góry do dołu i od dołu do góry zataczamy kółeczka.

- **Regularnie wykonywane badania USG** – między 20. a 30. r. ż. – co 2 lata, po 30 r. ż. co roku
- **Wykonywanie mammografii** – między 50. a 69. r. ż. - co 2 lata

Należy pamiętać, że wcześnie wykryty nowotwór daje duże szanse na całkowite wyleczenie!

Źródło:

<https://www.zwrotnikraka.pl/>

<https://www.wyberzwybor.pl/>

<http://www.puo.pl/badania-profilaktyczne/rak-piersi>

<https://www.nfz->

[szczecin.pl/hxavi_wczesne_wykrywanie_raka_piersi.htm?PHPSESSID=327c43eb2fbe5856ab175e3c60806ce0](https://www.nfz-szczecin.pl/hxavi_wczesne_wykrywanie_raka_piersi.htm?PHPSESSID=327c43eb2fbe5856ab175e3c60806ce0)