



MAZOWIECKI
URZĄD WOJEWÓDZKI
W WARSZAWIE

15 PAŹDZIERNIKA

Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi –
działania profilaktyczne



Warszawa, październik 2022



Spis treści

1. Rak piersi – informacje ogólne
2. Symbol walki z rakiem piersi
3. Objawy raka piersi
4. Kto jest najbardziej narażony – czynniki ryzyka przed i po okresie dojrzewania oraz związane z żywieniem.
5. Profilaktyka ogólna
6. Działania profilaktyczne – zadbaj o siebie
7. Badania
8. Leczenie raka piersi
9. Rak piersi a odżywianie – składniki pożywienia zmniejszające i zwiększające ryzyko choroby
10. Co zrobić gdy wykryto u mnie raka piersi
11. Dieta a choroba nowotworowa
12. Aktywność fizyczna a nowotwory



MAZOWIECKI
URZĄD WOJEWÓDZKI
W WARSZAWIE

Rak piersi - informacje ogólne

Październik od lat jest miesiącem **świadomości raka piersi**. Rak piersi jest nowotworem złośliwym, powstającym pod wpływem złożonych czynników. Rozwija się w gruczole piersiowym, często powoduje przerzuty między innymi do węzłów chłonnych i innych narządów organizmu (wątroby, kości, mózgu, płuc). Częściej rozwija się u kobiet.

W ciągu roku wykrywa się go aż u 1,5 miliona kobiet, z czego 400 tys. umiera. Rozwija się zwykle w sposób ciągły po 50 roku życia rzadziej przed 24 rokiem życia ^{[1][7]}.



MAZOWIECKI
URZĄD WOJEWÓDZKI
W WARSZAWIE

Symbol walki z rakiem piersi

Różowa wstążka jest uznawana jako międzynarodowy symbol walki z rakiem piersi. Po raz pierwszy została przedstawiona w 1990 roku przez Amerykańskie Stowarzyszenie Raka Piersi.

Po ogłoszeniu Różowej Wstążki oficjalnym symbolem walki z tą chorobą, utworzono organizację wspierającą osoby dotknięte rakiem piersi ^[10].





Objawy raka piersi:

- zmiana kształtu piersi;
- wyczuwalny guzek bądź stwardnienie;
- zmiany skórne na brodawce lub wokół niej;
- odmienny wygląd skóry piersi (tzw. skórka pomarańczy);
- widoczne wciągnięcie skóry piersi lub całej brodawki;
- samoistny i niekontrolowany wyciek z brodawki sutkowej ^[7].

Wszelkie niepokojące zmiany w obrębie piersi powinny zostać zgłoszone lekarzowi w celu diagnozy.





MAZOWIECKI
URZĄD WOJEWÓDZKI
W WARSZAWIE

Kto jest najbardziej narażony?

- Kobiety, u których rak piersi występuje u członków rodziny (matka, siostra, córka);
- Kobiety, u których występują mutacje genów BRCA1 – BRCA2;
- Kobiety, które późno przechodzą menopauzę;
- Kobiety, które pierwsze dziecko urodziły po 35 r.ż.;
- Dziewczynki, które pierwszą miesiączkę miały przed 12 r.ż.



Czynniki ryzyka przed okresem dojrzewania

- odżywianie, nieregularne spożywanie pokarmów;
- wahania masy ciała;
- otyłość;
- stres;
- zaburzenia rytmu dobowego (niewystarczająca ilość godzin snu);
- siedzący tryb życia;
- preferencje genetyczne;
- niedostateczna ilość spożywanego pożywienia w ciągu dnia;
- hiperinsulinemia, cukrzyca [2].



MAZOWIECKI
URZĄD WOJEWÓDZKI
W WARSZAWIE

Czynniki ryzyka po okresie dojrzewania

- nadużywanie alkoholu;
- nieródtwo;
- stosowanie antykoncepcji;
- uwarunkowania genetyczne (kobiety z grupy ryzyka);
- pierwszy poród po 35 r.ż.;
- późna menopauza po 55 r.ż. [2].



MAZOWIECKI
URZĄD WOJEWÓDZKI
W WARSZAWIE

Czynniki ryzyka związane z żywieniem

- nadmierna konsumpcja tłuszczów zwierzęcych;
- zbyt niskie spożycie błonnika;
- metabolizm węglowodanów i ilość spożywanych kalorii;
- niedożywienie;
- brak aktywności fizycznej [2].



MAZOWIECKI
URZĄD WOJEWÓDZKI
W WARSZAWIE

Czynniki ryzyka związane z żywieniem c.d.

- zbyt duża ilość przetworzonego żywienia, w tym produktów typu fast food;
- zbyt duża ilość soli w pożywieniu (zalecana ilość to 5g dziennie - jedna płaska łyżeczka);
- spożywanie produktów o wysokim indeksie glikemicznym.



Indeks glikemiczny

Klasyfikuje produkty żywnościowe na podstawie ich wpływu na stężenie glukozy we krwi i czas pojawienia się zmian. Wszystkie produkty węglowodanowe są porównywane z produktem referencyjnym, którym jest czysta glukoza.

Odpowiedni dobór produktów ma wpływ na poposiłkową glikemię.

Produkty spożywcze dzielimy na:

- produkty o niskim indeksie glikemicznym - poniżej 55,
- produkty o średnim indeksie glikemicznym - 55-70,
- produkty o wysokim indeksie glikemicznym - powyżej 70.

Produkt	Indeks glikemiczny
Ziemniaki gotowane	69 - średni indeks
Chleb żytni (80% całych ziaren)	50 - niski indeks
Płatki owsiane	55 - niski indeks
Mleko, produkty mleczne	27 – 36 - niski indeks
Ryż brązowy gotowany	55 - niski indeks
Ryż biały gotowany	64 - średni indeks
Bób gotowany	80 - wysoki indeks
Bagietka pszenna, pieczywo pszenne	99 - wysoki indeks
Płatki kukurydziane	85 - wysoki indeks
Orzechy	15 - niski indeks
Mięso, ryby, jaja	0 😊
Frytki	75 - wysoki indeks
Żelki	78 - wysoki indeks
Chipsy solone	90 - wysoki indeks



Produkty i substancje zwiększające i zmniejszające ryzyko choroby



- Czerwone mięso
- Alkohol
- Sól kuchenna
- ✓ Fast food



- Wapń, selen, cynk
- ✓ Witamina D, C
- ✓ Warzywa, owoce
- ✓ Kwas foliowy
- ✓ Kwasy tłuszczowe omega-3
- ✓ Błonnik pokarmowy
- ✓ Likopen^[13]



Dieta a choroba nowotworowa

- Ważne, by swoją dietę opierać głównie na produktach roślinnych, tak aby 70% diety stanowiły warzywa, nasiona, produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe (należy uważać na soję). Warto pamiętać, aby produkty roślinne zajmowały 2/3 talerza (400-600g dziennie).
- Należy ograniczyć spożywanie produktów takich jak: mąka, biały chleb, makaron, wyroby cukiernicze i biały ryż.
- Wskazane jest wybieranie zawsze świeżych, najlepiej sezonowych, warzyw i owoców, które są źródłem cennych witamin i składników mineralnych.
- Ważne jest regularne spożywanie posiłków (niewielkich objętościowo).



Dieta a choroba nowotworowa

- **Zaleca się** spożywanie codziennie **3 porcji produktów mlecznych** o zmniejszonej zawartości tłuszczu. Kobiety po nowotworze piersi są bardziej narażone na rozwój osteoporozy, dlatego tak ważne jest spożywanie produktów mlecznych.
- Należy jeść tyle samo białka roślinnego, co zwierzęcego oraz sięgać po chude gatunki mięs i ryby. W każdym posiłku powinien znaleźć się produkt o dużej zawartości białka, gdyż jest niezbędne do odbudowy komórek organizmu.
- Główne źródło węglowodanów powinny stanowić **produkty zbożowe**.
- **Należy wybierać tłuszcze roślinne i ograniczyć tłuszcze zwierzęce**
[11-12].



Dieta a choroba nowotworowa

- Należy pić **przynajmniej 2 litry** wody mineralnej niegazowanej dziennie!
- Należy wyeliminować sól z diety. W celu poprawy smaku, można użyć ziół, tj.: tymianek, natka pietruszki, bazylia, cynamon, imbir, goździki, koperek, majeranek, kminek, estragon, melisa, pieprz ziołowy lub słodka papryka.
- **Zalecana obróbka termiczna potraw** to: gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie w foli, duszenie bez obsmażania.





Dieta a choroba nowotworowa - podsumowanie

- Nie zaleca się spożywania produktów: wędzonych, mocno spieczonych, grillowanych, wielokrotnie odgrzewanych, peklowanych, marynowanych i mocno słonych.
- Oleje, śmietanę i masło najkorzystniej dodawać na końcu do gotowych potraw, tak by zachowały najlepszą jakość.
- W trakcie leczenia onkologicznego bardzo **ważne jest utrzymanie odpowiedniej masy ciała.**
- Niedożywienie, a także zbyt duża masa ciała może niekorzystnie wpłynąć na proces leczenia.



Dieta a choroba nowotworowa - podsumowanie

- Posiłki należy spożywać w niewielkich ilościach, **co 3-4 godziny**, nie należy robić dłuższych przerw.
- Napoje i potrawy najlepiej spożywać **lekką przestudzone**, tak by nie były ani zimne, ani gorące.
- Należy **częściej spożywać ryby niż mięso**, w przypadku niechęci chorego do ryb można podawać je w postaci zmielonej lub dodawać do potraw.
- Należy ograniczyć wędliny sklepowe na korzyść domowych szynek. **Wędliny można spożywać nie częściej niż 2-3 razy w tygodniu.**



Aktywność fizyczna a nowotwory

Wysiłek fizyczny zarówno w formie rekreacyjnej jak i w formie rehabilitacji korzystnie wpływa na osoby w trakcie leczenia onkologicznego.

- Regularna aktywność fizyczna wdrożona już w dzieciństwie ma ogromny wpływ na zmniejszenie rozwoju nowotworu złośliwego, zmniejsza również ryzyko nawrotu choroby nowotworowej.
- Według WHO pozytywne korzyści przynosi umiarkowany wysiłek fizyczny trwający **co najmniej 30 minut dziennie**, (najlepiej 45- 60 minut) i powtarzany 5 razy w tygodniu.
- Ograniczenie siedzącego trybu życia, w tym spędzania czasu przed telewizorem, może przynieść zadawalające korzyści dla zdrowia. Aktywność fizyczna może zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka piersi o 30-40% ^[4-6].



MAZOWIECKI
URZĄD WOJEWÓDZKI
W WARSZAWIE

Profilaktyka raka piersi – zadbaj o siebie!

Regularne wykonywanie badań pozwala na wczesne wykrycie choroby i wyleczenie.

Kobiety powinny regularnie wykonywać badanie mammograficzne oraz samobadanie piersi.

Samobadanie piersi jest najważniejszym elementem procesu wczesnego wykrycia raka piersi.

Podczas badania należy zwrócić szczególną uwagę na: okolice węzłów chłonnych, brodawkę, ogólny kształt piersi, najmniejsze zgrubienia wyczuwalne w piersi i okolice pach ^[7-9].

SAMOBADANIE PIERSI !



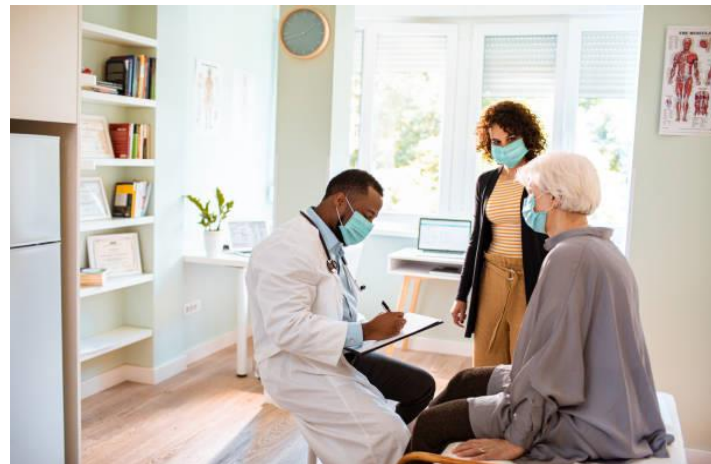


MAZOWIECKI
URZĄD WOJEWÓDZKI
W WARSZAWIE

Gdy zauważę coś niepokojącego...

W sytuacji znalezienia guzka niezbędne jest niezwłoczne zbadanie tej samej części drugiej piersi. Jeżeli zmiany będą wyczuwalne w obydwu piersiach, zazwyczaj nie należą do groźnych.

➤ **Każdą niepokojącą zmianę należy skonsultować z lekarzem!**





Badania

Badania przesiewowe pozwalają wcześniej wykryć nowotwór.

Należy regularnie wykonywać badania takie jak:

- **Samobadanie - co miesiąc**, (2-3 dni po cyklu miesięczkowym);
- **USG piersi** (ultrasonografia) - **co dwa lata** (między 20-30 rokiem życia), a powyżej 30 r. ż. - co rok;
- **Mammografia - co dwa lata lub co rok** u kobiet z grupy ryzyka; badanie to nie jest zalecane kobietom młodym przed 40 r.ż.;
- **Biopsja** wykonywana w celu ustalenia typu raka ^{[7],[9],[12]}.

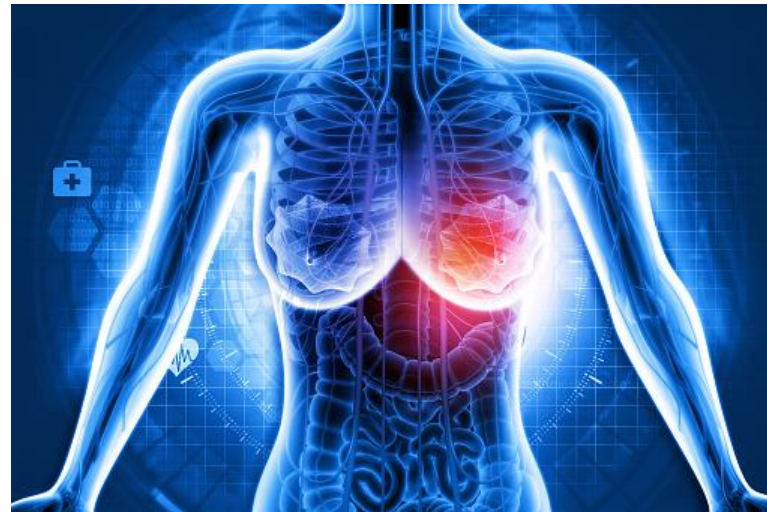




MAZOWIECKI
URZĄD WOJEWÓDZKI
W WARSZAWIE

Umiejscowienie raka piersi

Wiele guzów lokuje się w obrębie brodawki. Najczęściej wykrywane są w górnym, zewnętrznym obszarze piersi, a najrzadziej w obszarze dolnym, wewnętrznym [9],[12].





MAZOWIECKI
URZĄD WOJEWÓDZKI
W WARSZAWIE

Leczenie raka piersi

Rak piersi, jest jednym z groźniejszych rodzajów nowotworów i całkowite jego wyleczenie jest trudne, ale nie jest niemożliwe, należy pamiętać, że **ryzyko zachorowania wzrasta już w dzieciństwie** (mutacje genów).

Ważne by mieć wpływ na okres dojrzewania i styl życia, który prowadzimy. Przejmując kontrolę nad tymi czynnikami możemy znacznie opóźnić rozwój choroby^[2].





MAZOWIECKI
URZĄD WOJEWÓDZKI
W WARSZAWIE

Leczenie raka piersi

przy wczesnym wykryciu nowotworu polega na:

- wykonaniu zabiegu chirurgicznego;
- poddaniu się chemioterapii;
- stosowaniu radioterapii;
- terapii hormonalnej [6].





MAZOWIECKI
URZĄD WOJEWÓDZKI
W WARSZAWIE

Czy mogę zmniejszyć ryzyko zachorowania?

TAK! Choć zachorowanie na nowotwór zależy od wielu czynników i nie istnieje sprawdzony sposób uniknięcia zachorowania, to ryzyko z nim związane można zmniejszyć. Należy w codziennym życiu mieć na uwadze zasady Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem, który mówi aby:

1. wyeliminować tytoń;
2. nie narażać się na dym tytoniowy;
3. utrzymywać prawidłową masę ciała;
4. spędzać aktywnie wolny czas;
5. przestrzegać zasad zdrowego żywienia;
6. ograniczyć alkohol;



Czy mogę zmniejszyć ryzyko zachorowania?

7. używać kremów z filtrem w okresie wakacyjnym;
8. stosować maski ochronne w przypadku narażenia na wdychanie rakotwórczych substancji w pracy;
9. nie narażać się na promieniowanie;
10. wybierać nieprzetworzoną żywność najlepszej jakości;
11. spożywać więcej warzyw - są bogatym źródłem antyoksydantów, które eliminują wolne rodniki.



Bibliografia

1. Praca Zbiorowa, 2015, Warszawa, „*Europejski Kodeks Walki z Rakiem Piersi* ” Copyright by Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej.
2. Kaczmarek –Borowska B., Walowska A. „*Analiza czynników ryzyka zachorowania na raka piersi u kobiet po mastektomii*”. Problemy Nauk Stosowanych, Tom 6 (2017) s. 135-146. [Analiza czynników ryzyka Yadda \(icm.edu.pl\)](#) [dostęp: 05.10.2022 godz. 14.00]
3. Murawa D., Dyzmann-Sroka A., i współ. Poznań, 2010, „*ABC Raka Piersi Wielkopolskie Centrum Onkologii 2010*”, Ministerstwo Zdrowia , str. 15-44.
4. [Artykuł Ministerstwa Zdrowia w formie ulotki odnośnie świadomości nt. raka:](#) [dostęp: 30.09.2022 r. godz. 14.30]
5. [Artykuł ze strony WSSE Gdańsk](#) [dostęp: 29.09.2022 r. godz. 10.00]
6. [Artykuł ze strony NCEZ](#)[dostęp: 29.09.2022 r. godz. 13.30]
7. [Artykuł ze strony onkologia.org](#) [dostęp: 30.09.2022 r. godz. 13.00]
8. [Artykuł ze strony Szpitala JP2 w Krakowie](#) [dostęp: 29.09.2022 r. godz. 11.00]
9. [Artykuł ze strony Polskiej Unii Onkologii](#) [dostęp: 29.09.2022 r. godz. 12.30]
10. [Artykuł z Wikipedii](#) [dostęp: 30.09.2022 r. godz. 15.00]
11. [Artykuł ze strony rządowej odnośnie profilaktyki zdrowia](#) [dostęp: 30.09.2022 r. godz.12.30]
12. [Artykuł ze strony Federacji Stowarzyszeń "Amazonki"](#) [dostęp: 29.09.2022 r. godz. 14.00]
13. [Artykuł ze strony vitapedia.pl](#) [dostęp: 05.10.2022 r. godz. 13.30]



**MAZOWIECKI
URZĄD WOJEWÓDZKI
W WARSZAWIE**

Opracowała:

Ilona Jankowska

Administrator

Oddział Promocji Zdrowia Wydział Zdrowia

Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie

pl. Bankowy 3/5

00-950 Warszawa