

PAŹDZIERNIK – MIESIĄCEM WALKI Z RAKIEM PIERSI



Od **1985 roku** październik jest miesiącem walki z rakiem piersi, obchodzonym przez międzynarodowe organizacje prozdrowotne. Dodatkowo **15 października obchodzimy Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi**. To okazja, aby zwrócić szczególną uwagę na profilaktykę i w razie potrzeby umówić się na badania.

W Polsce rak piersi stanowi ok. 23-25% przypadków nowotworów u kobiet. Najczęściej chorują kobiety po 50 r.ż.

Określenie „rak piersi” w rzeczywistości może dotyczyć różnych typów nowotworu. Podstawą diagnostyki jest określenie typu i stadium zaawansowania nowotworu.

Samobadanie piersi każda kobieta powinna wykonywać regularnie raz w miesiącu, w tym samym dniu cyklu, najlepiej kilka dni po zakończeniu miesiączki. Jeśli w czasie badania zauważalne są jakiekolwiek niepokojące objawy, należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza. Większość zmian wyczuwanych podczas samodzielnego badania jest niegroźna, ale nawet złośliwe nowotwory, wykryte na wczesnym etapie, są w ogromnej większości w pełni wyleczalne.

STAŃ PRZED LUSTREM OBSERWUJĄC SWOJE PIERSI, POSZUKAJ ZMIAN W KSZTAŁCIE, SYMETRII, ZARYSIE PIERSI.

1. Opuść ręce swobodnie.
2. Unieś ręce do góry.
3. Załóż ręce za głowę.
4. Oprzyj ręce na biodrach.
5. Oprzyj silnie ręce na biodrach, jednocześnie pochyl tułów do przodu.
6. Uciskając brodawkę, sprawdź czy nie wydobywa się z niej wydzielina.
7. Wykonując ruchy spiralne opuszkami palców, uciskaj pierś i jej okolice, poszukaj zgrubień i guzków. Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych w okolicach pachowych.
8. Badanie powtórz w pozycji leżącej.
9. Powtórz wszystkie czynności badając drugą pierś.

Co może zaniepokoić podczas samobadania piersi?

- zmiana wielkości i kształtu piersi, która nie ustąpiła po miesiączce,
- guzki lub zgrubienia wyczuwalne w piersi lub pod pachą (zwykle niebolesne),
- zmiana koloru skóry piersi,
- wciąganie skóry piersi,
- pomarszczenie lub twardnienie skóry piersi,
- zmiany w obrębie brodawki piersi.

Program profilaktyki raka piersi (mammografia) jest skuteczną metodą wczesnego wykrywania zmian nowotworowych w obrębie piersi. **Jest to badanie bezpłatne dla kobiet w wieku 45-74 lat – wykonywane raz na dwa lata w ramach programu wczesnego wykrywania raka piersi prowadzonego przez Ministerstwo Zdrowia.**

Mammografia jest **badaniem bezpiecznym**, które za pomocą promieni rentgenowskich pozwala wykryć raka piersi **w jego wczesnym stadium rozwoju**. W czasie badania wykonuje się dwa zdjęcia każdej piersi. Wykonanie mammografii trwa kilka minut.

Czynniki rozwoju raka piersi są złożone, jednak do najważniejszych należą:

- **płeć** – 99% zachorowań na raka piersi dotyczy kobiet,
- **wiek** – najwięcej zachorowań występuje wśród kobiet po 50 roku życia,
- **obciążenie genetyczne** – zwiększone ryzyko wystąpienia raka piersi związane jest zwykle z mutacjami w genach BRCA1 i BRCA2. Występują one u około 3-5% kobiet,
- **czynniki hormonalne**: wieloletnie stosowanie hormonalnej terapii zastępczej w przebiegu menopauzy,
- **nadwaga i otyłość**,
- **mała aktywność fizyczna**,
- regularne i częste **spożywanie alkoholu**,
- częste spożywanie pokarmów bogatych w **tłuszcze nasycone**.

Narodowy Portal Onkologiczny

kompendium chorób nowotworowych, rzetelne informacje, realna pomoc

**onkologia.gov.pl oraz hasztagi: #NarodowyPortalOnkologiczny
i #NarodowaStrategiaOnkologiczna**

Portal **onkologia.gov.pl** jest stale aktualizowanym źródłem wiedzy dla pacjentów ich bliskich oraz dla ekspertów. Zawiera praktyczne informacje dotyczące profilaktyki, diagnostyki i leczenia nowotworów.

źródło: <https://planujedlugiezycie.pl/profilaktyka-raka-piersi/>