

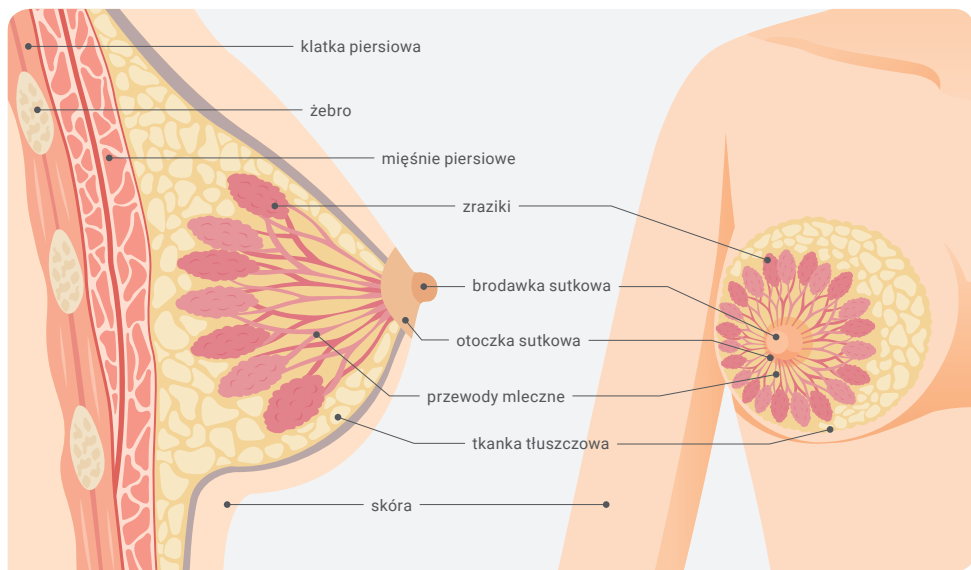
Nie czekaj badaj się!



Samobadanie poprawia rokowanie

Badaj piersi regularnie! Nie wiesz jak? Nauczmy Cię.

Budowa Piersi



Czym jest rak piersi?

Rak piersi jest nowotworem złośliwym powstającym w wyniku nieprawidłowego podziału i rozrostu komórek gruczołu piersiowego. Może rozwijać się miejscowo w piersi, naciekać okoliczne tkanki lub tworzyć przerzuty do węzłów chłonnych i narządów wewnętrznych (np. płuc, kości czy mózgu). Tylko w 2018r. w Polsce na złośliwy nowotwór sutka zachorowało 18 869 kobiet, a 6895 zmarło z tego powodu.¹

Czynniki ryzyka zachorowania na raka piersi

1. Dziedziczne mutacje genetyczne BRCA-1, BRCA-2, PTEN, TP53, PALB2, STK11
2. Wiek powyżej 50 lat
3. Gęsta budowa piersi w badaniu mammograficznym,
4. Obciążający wywiad rodzinny,

5. Wcześniejsze zachorowanie na nowotwór piersi,
6. Wysoki status społeczno-ekonomiczny,
7. Brak ciąży zakończonej rozwiązaniem, lub ciąża i poród po 30 r. życia.
8. Wczesne wystąpienie pierwszej miesiączki (przed 12 r. życia),
9. Późna menopauza (po 54 r. życia lub później),
10. Stosowanie doustnych środków antykoncepcyjnych oraz Hormonalnej Terapii Zastępczej,
11. Zmianowy tryb pracy, praca z dietylostilbestrolem (DES),
12. Otyłość i nadwaga: wskaźnik BMI powyżej 25,
13. Palenie papierosów oraz picie alkoholu,
14. Dieta bogata w mięso i nabiał, z niską zawartością błonnika i produktów roślinnych.²

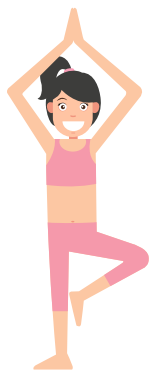
Jak obniżyć ryzyko zachorowania na nowotwór piersi?



samobadanie
piersi



wizyty
kontrolne



aktywność
fizyczna

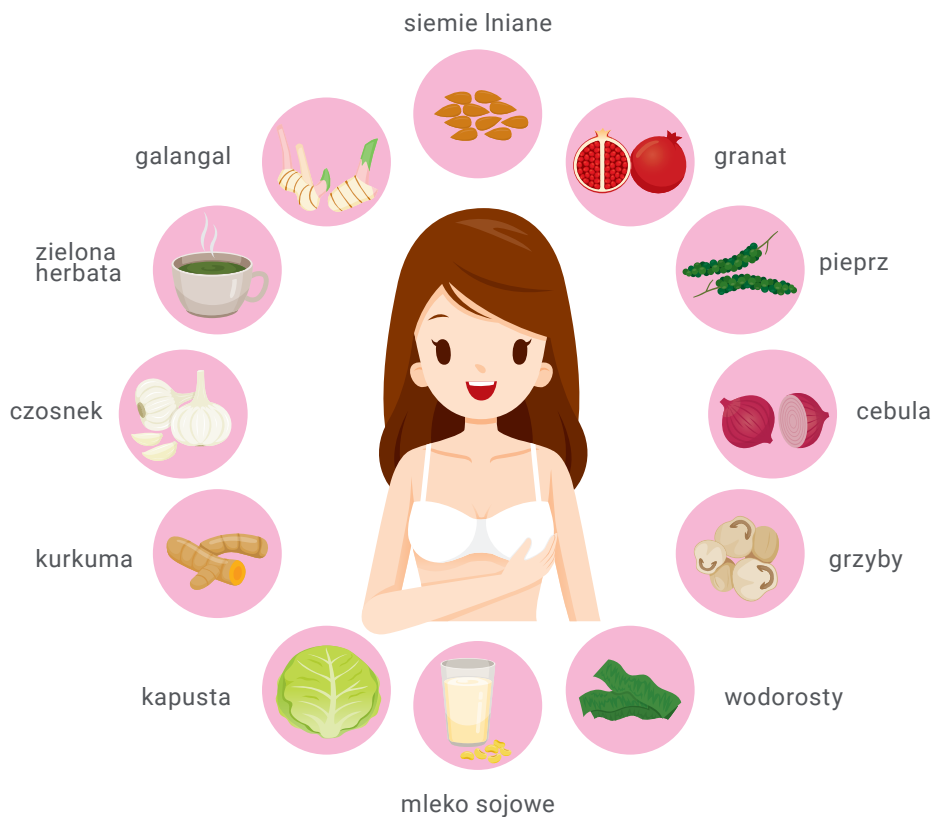


zdrowa
dieta

Zdrowa dieta

Jeśli chcesz zmniejszyć ryzyko wystąpienia raka piersi powinnaś urozmaicić swoją dietę w taki sposób, aby większość dostarczanego pożywienia stanowiły produkty pochodzenia roślinnego, w szczególności: zielone warzywa (brokuły, kalafior, kapusta, rzepa, brukselka, rzodkiewka, jarmuż, rukola). Jedz produkty

bogate w błonnik takie jak kasza gryczana czy jęczmienna, orzechy, fasola i groch, suszone i świeże owoce oraz warzywa (np. jeżyny, porzeczki maliny). Zdecydowanie wprowadź do swojej codziennej diety: jabłka, pomidory, grzyby, kurkumę, soję, algi morskie, czosnek i cebulę. Zadbaj o prawidłowe nawodnienie organizmu (2-3 l płynów/ dobę). Wybierz zdrowe płyny tj. woda i zielona herbata.



Jakich potraw unikać?

Postaraj się ograniczyć do minimum spożycie mięsa oraz nabiału. Zdecydowanie zrezygnuj z używek, picia alkoholu oraz palenia papierosów. Negatywnie wpływa na Twoje zdrowie i zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory. Nie jedz tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, zamień je na zdrowe tłuszcze roślinne np. olej lniany, z orzechów włoskich lub rzepakowy.

Unikaj potraw typu fast food oraz takich które zawierają „puste” kalorie (są niepełnowartościowym posiłkiem). Wyklucz ze swojej diety produkty wysokoprzetworzone, np. gazowane napoje, cukierki, słone przekąski, konserwy. Wybieraj produkty z prostym składem, z upraw ekologicznych i dokładnie czytaj etykiety produktów przed ich zakupem. Pamiętaj! To co jesz ma ogromne znaczenie dla Twojego zdrowia.



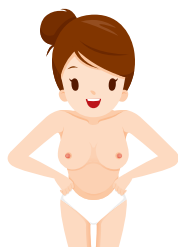
Technika samobadania piersi

Co miesięczne badanie piersi powinnaś wykonywać tydzień po wystąpieniu ostatniej miesiączki.

Krok 1 - Oglądanie



Stań przed lustrem, unieś ręce do góry i dokładnie obejrzyj swoje piersi, zwróć uwagę na ich kształt symetrię, występowanie przebarwień, wciągnięcia, zmarszczenia lub nadmierne napięcia skóry.

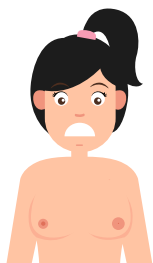


Następnie powtórz obserwacje w pozycji z rękami opartymi na biodrach.

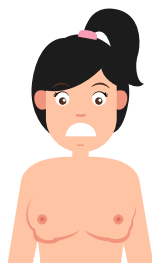


Chwyć brodawkę dwoma palcami i delikatnie ją ściśnij sprawdzając czy nie wydziela się z niej płyn.

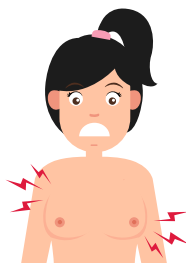
Powinnaś zgłosić się do lekarza jeśli zaobserwujesz następujące objawy:



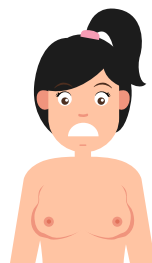
odwrócenie kierunku sutka



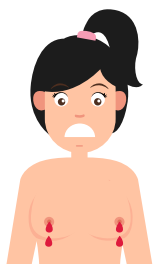
opuchlizna cała lub część piersi



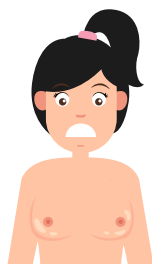
ból piersi



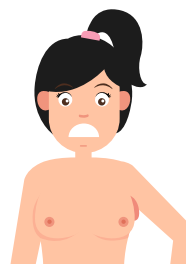
wgłębienia lub dołki na skórze



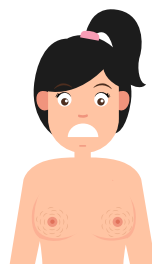
krwisty wysięk z brodawki



guzki w piersi



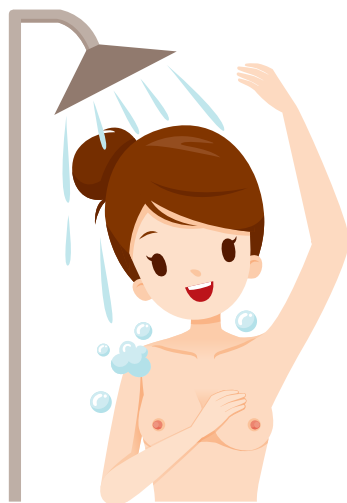
widoczny guzek w pachwinie



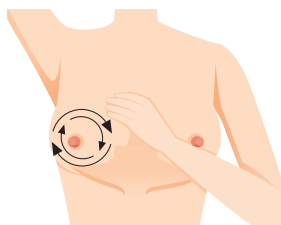
uszkodzenia skóry

Krok 2 - badanie palpacyjne

Samobadanie możesz wykonywać pod prysznicem, na stojąco lub w pozycji leżącej, na łóżku.

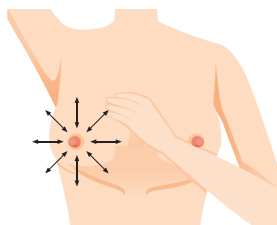


Unieś lewą rękę za głowę, następnie połóż prawą rękę na lewej piersi i delikatnie uciskając ją trzema palcami powoli i dokładnie badaj pierś wykonując koliste ruchy. Zbadaj całą pierś i dół pachowy wg. wybranego przez siebie schematu.



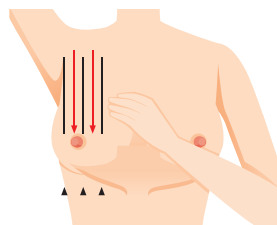
Koliście

w kierunku od zewnątrz do otoczki brodawki sutkowej



Promieniście

w kierunku od otoczki brodawki do zewnątrz



Od góry do dołu

następnie unieś prawą rękę za głowę i analogicznie zbadaj lewą ręką prawą pierś

Schemat badań kontrolnych²

U kobiet bez obciążeń i dodatkowych czynników ryzyka.

wiek	20 - 39 lat	40 - 49 lat	50 lat i więcej
samobadanie	co miesiąc	co miesiąc	co miesiąc
badanie u lekarza	co 1 - 2 lata	1 raz w roku	1 raz w roku
mammografia	wg. zaleceń lekarza	co 1 - 2 lata	1 raz w roku

Kobiety u których stwierdzono podwyższone ryzyko zachorowania na nowotwór złośliwy piersi powinny wykonywać badania przesiewowe wg. indywidualnie ustalonego harmonogramu opracowanego na podstawie oceny występujących czynników ryzyka. Lekarz na podstawie zebranego wywiadu i aktualnych wyników pacjentki może zalecić wykonanie badań dodatkowych tj. USG, Mammografia, Rezonans Magnetyczny.



Profilaktyczne badanie cytologiczne w naszym Centrum Medycznym:

Raz na 3 lata można wykonać cytologię szyjki macicy w ramach profilaktycznego programu Narodowego Funduszu Zdrowia

To bezpłatne badanie kierowane jest do kobiet między 25 a 59 rokiem życia. Zadzwoń i zapisz się na badanie. Profilaktyka jest ważna.
