

# Profilaktyka raka piersi



**Rak piersi to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet. W początkowym okresie nie daje żadnych objawów. Wczesnie wykryty jest niemal w 100% uleczalny. Badaj się systematycznie i nie dopuść do rozwoju choroby.**

## Przyczyny raka piersi

W przypadku raka piersi trudno mówić o konkretnych przyczynach jego powstawania. Istnieją czynniki, które mogą przyczyniać się do wzrostu ryzyka zachorowania. Zadbaj o profilaktykę szczególnie, jeśli:

- jesteś kobietą (choć rak piersi może pojawić się również u mężczyzn)
- masz uwarunkowania genetyczne i w Twojej rodzinie ktoś chorował
- miałaś wczesnie pierwszą miesiączkę lub późno menopauzę
- masz ponad 50 lat
- późno urodziłaś pierwsze dziecko.

# Samobadanie piersi – zaufaj swoim dłoniom

Wykonuj je raz w miesiącu 3–5 dni po zakończonej miesiączce. Rób to regularnie – dzięki temu wyczujesz ewentualną różnicę między kolejnymi samobadaniami.

## Krok 1

Stań przed lustrem, opuść ramiona i przyjrzyj się swoim piersiom.

## Krok 2

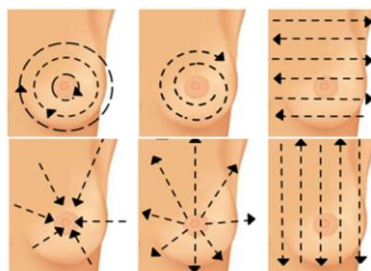
Unieś ręce do góry. Obejrzyj dokładnie swoje piersi. Zwróć uwagę na: kształt brodawek i otoczek, zabarwienie, zmiany skórne, wielkość, kształt i symetrię piersi. Każda asymetria dotycząca kształtu lub wielkości brodawek, otoczki lub całej piersi może być znakiem ostrzegawczym.

## Krok 3

Oprzyj dłonie na biodrach i obejrzyj raz jeszcze swoje piersi. Porównaj symetrię i wygląd piersi. Następnie pochyl się lekko do przodu i ponownie obejrzyj swoje ciało.

## Krok 4

Złącz trzy środkowe palce dłoni. Unieś lewą rękę nad głowę, a palcami prawej dłoni sprawdź swoją lewą pierś. Wybierz jedną z zalecanych technik badania (patrz rysunek).



W trakcie badania zataczaj palcami niewielkie koliste ruchy. Siła ucisku palców powinna być trójstopniowa, od słabego, przez umiarkowany do mocnego. Nie pomiń żadnego obszaru na powierzchni piersi i dokładnie zbadaj dół pachowy oraz okoliczne węzły chłonne. To samo wykonaj z prawą pierśią.

## Krok 5

Położ się wygodnie na plecach, jedną rękę umieść za głowę, a drugą zbadaj pierś tak jak wcześniej. To samo wykonaj z drugą pierśią.

# Program profilaktyki raka piersi

Program skierowany jest do kobiet w wieku od 50 do 69 lat, które:

- przez ostatnie dwa lata nie miały wykonywanej mammografii
- nie miały wcześniej stwierdzonej zmiany nowotworowej piersi o charakterze złośliwym
- otrzymały w ramach realizacji programu pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po upływie 12 miesięcy z powodu obciążenia następującymi czynnikami ryzyka:
  - rak piersi wśród członków rodziny (matka, siostra, córka)
  - mutacja w obrębie genów BRCA1 lub BRCA2.

Do udziału w programie nie trzeba mieć skierowania! Wystarczy, że zgłosisz się osobiście lub umówisz telefonicznie na badanie.

**Ważne!** Od 1 listopada 2023 roku ma zostać poszerzona grupa kobiet, które skorzystają z badań w ramach programu. Jeśli jesteś kobietą i masz 45–74 lata, będziesz mogła wykonać mammografię bezpłatnie.

## Co powinno Cię zaniepokoić?

Pamiętaj, zgłoś się 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.



# Mammografia

Mammografia to najbardziej czułe i bezpieczne badanie w profilaktyce raka piersi i najlepszy sposób, by wcześniej wykryć zmiany w piersi. Polega na prześwietleniu tkanek piersi promieniami rentgenowskimi. Pozwala znaleźć nieprawidłowości, zanim będzie je można wyczuć. W czasie badania wykonuje się dwa zdjęcia każdej piersi. Trwa ono kilka minut. Niektóre kobiety odczuwają krótko trwające uczucie dyskomfortu związane z uciskiem piersi podczas badania. Ucisk jest konieczny, aby uzyskać odpowiednią wiarygodność badania.

Mammografię w ramach programu profilaktycznego wykonasz w pracowni stacjonarnej lub mobilnej (mammobus). Sprawdź, kiedy mammobus przyjedzie do Twojej miejscowości.



Jeśli nie kwalifikujesz się do programu profilaktyki raka piersi, możesz wykonać USG piersi lub mammografię na podstawie skierowania od lekarza specjalisty (ginekolog, onkolog).

## Porozmawiajmy o profilaktyce



[akademia.nfz.gov.pl](https://akademia.nfz.gov.pl)



[diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl)



[nfz.gov.pl](https://nfz.gov.pl)