

Profilaktyka nowotworu piersi



**Rak piersi wczesnie wykryty jest niemal w 100%
wyleczalny!!!**

**Dla wczesnego wykrywania raka piersi bardzo
ważne znaczenie mają
regularnie prowadzone badania diagnostyczne.**

SAMOBADANIE PIERSI



- samobadanie piersi jest podstawowym elementem w procesie wczesnego wykrywania raka piersi, czyli wykrywania choroby w czasie, gdy jej stan zaawansowania stwarza duże szanse wyleczenia,
- samobadanie wykonuje się, co miesiąc, za każdym razem tego samego dnia cyklu (najlepiej w okresie od czwartego do siódmego dnia po miesiączce), natomiast u kobiet w okresie przekwitania tego samego dnia każdego miesiąca (np. dzień urodzin).
- Samodzielne kontrolne badanie piersi składa się z dwóch etapów: oglądania stanu piersi oraz badania dotykowego - palpacyjnego.
- Kobieta powinna prowadzić badanie w ciepłym miejscu, gdzie można się skupić i zachować prywatność, najlepiej wieczorem.

a b Stań przed lustrem. Dokładnie obejrzyj piersi- poszukaj zmian w kształcie i kolorze skóry piersi i brodawki.

c d Unieś rękę nad głowę, badaj pierś naciskając ją trzema środkowymi palcami, zataczaj kręgi wokół piersi zbliżając się w kierunku brodawki.

e Uciśnij brodawkę. Zobacz, czy nie wypływa z niej surowicza lub krwista wydzielina.

f Połóż się na wznak. Wsuń jasek pod badaną stronę, rękę połóż pod głowę, palcami drugiej dłoni sprawdź pierś podobnie jak w pozycji stojącej. Sprawdź czy węzły chłonne pod pachą nie są powiększone.

ZALECANY KALENDARZ BADAŃ KOBIETY

Badanie	Przedział wiekowy		
	20-29 lat	30-39 lat	Powyżej 40 lat
Cytologia	Obecnie NFZ refunduje badania cytologiczne, co trzy lata, chyba, że lekarz zaleci inaczej.		
USG narządów płciowych (przez pochwowę)	Jest wskazane przy każdym badaniu ginekologicznym, nie rzadziej jednak, niż co trzy lata.		
USG piersi	Od 25 roku życia raz w roku	Raz w roku.	Raz w roku
Mammografia		Gdy w rodzinie kobiety: babcia, matka lub siostra chorowały na raka piersi, pacjentka bezwzględnie powinna zgłosić się na pierwszą mammografię w wieku 35 lat.	W wieku 45-50 lat, – co dwa lata, a powyżej 50 roku życia – raz w roku.

Powodami do zastanowienia i konsultacji z lekarzem powinny być:

- zmiany w kolorze lub strukturze skóry piersi,
- zmiany wielkości lub kształtu jednej z piersi,
- krwawienie lub wyciek wydzieliny z brodawek,
- zmiany w wyglądzie brodawek, takie, jak np. zaczerwienienia, strupki, wciągnięcia, łuszczenie naskórka,
- dołki, zaciągnięcia albo owrzodzenia brodawki bądź skóry na piersi, zmiany kształtu lub zarysu brodawki,
- wszelkie wyczuwalne zgrubienia lub guzki w piersi lub pod pachą.
- bardziej niż dotychczas widoczne przez skórę naczynia żyłne na piersi,
- obrzęk ramienia.

Pamiętaj!

Nie każdy guzek jest rakiem.

Nawet gdy sama nie widzisz niepokojących zmian kontroluj piersi u lekarza.