

## **Profilaktyka Raka Piersi.**

Rak piersi jest jednym z najczęstszych powodów umieralności kobiet w Polsce. Każdego roku notuje się około 12 tysięcy nowych zachorowań. Co roku na raka piersi umiera ponad 5 tysięcy kobiet, głównie z powodu wykrycia choroby w zbyt zaawansowanym stadium.

Najlepszą metodą wczesnego wykrycia nowotworów piersi jest systematyczne uczestnictwo kobiet bez jakichkolwiek objawów chorobowych w przesiewowych badaniach mammograficznych.

**Samokontrola piersi powinna być wykonana przez kobiety od 20 roku życia, aż do późnej starości.** Badanie należy wykonywać co miesiąc, najlepiej tego samego dnia w tygodniu, po zakończeniu miesiączki. Kobiety, które już nie miesiączkują powinny wykonywać badanie w ten sam dzień- każdego kolejnego miesiąca.

### **Czynniki ryzyka**

Przyczyny większości przypadków raka piersi nie są możliwe do ustalenia. Czynniki podwyższającymi ryzyko zachorowania są m.in.:

- wiek,
- rodzinne występowanie raka piersi,
- pierwsza miesiączka we wczesnym wieku,
- menopauza w późnym wieku,
- późny pierwszy poród,
- długotrwała hormonalna terapia zastępcza,
- mutacja genów BRCA-1 i BRCA-2.

### **Samobadanie**

Samobadanie piersi jest podstawowym, bardzo ważnym elementem w procesie wczesnego wykrywania raka piersi. Składa się z dwóch etapów: oglądania stanu piersi oraz badania dotykowego, tzw. palpacji. Samodzielne badanie piersi należy wykonywać systematycznie, najlepiej w tej samej fazie cyklu miesięczkowego, tj. 2-3 dni po miesiączce, by wykluczyć nadwrażliwość brodawek i bolesność piersi, a w przypadku kobiet niemiesiączkujących raz w miesiącu np. w dniu urodzin.

**Podczas badania kobieta powinna zwracać uwagę na występujące na piersiach:**

- wciąganie brodawki,
- zmiana wielkości lub kształtu piersi,
- niesymetryczne ułożenie piersi podczas unoszenia ramion,
- obrzęk piersi,
- zmiany skórne wokół brodawki,
- wyciek z brodawki – krwisty,
- zaczerwienienie, stwardnienie i zgrubienie skóry,
- powiększenie węzłów chłonnych w dole pachowym,
- poszerzenie żył skóry piersi,
- owrzodzenie skóry piersi,
- obrzęk ramienia,
- bóle spowodowane przerzutami odległymi,

W przypadku wykrycia guzka w piersi konieczne jest równoczesne zbadanie tego samego fragmentu drugiej piersi. Jeżeli kobieta zaobserwuje podobną zmianę to zazwyczaj nie jest ona groźna (może być uwarunkowana genetycznie), ale wymaga konsultacji lekarza.

W pozostałych przypadkach powinna koniecznie skontaktować się z lekarzem i podzielić się swoimi wątpliwościami.

## Profilaktyka

*Im wcześniej nowotwór zostanie rozpoznany, tym lepsze jest rokowanie i większa szansa na wyleczenie.*



Kobiety z rodzin wysokiego ryzyka dziedzicznego raka piersi powinny być objęte opieką według indywidualnych wytycznych

W zdecydowanej większości przypadków guz piersi jest wykrywany przez same pacjentki, a nie przez lekarzy. Niestety najczęściej wtedy jest już w zaawansowanym stadium. Rozwiązaniem jest systematyczna samokontrola piersi, która umożliwia wcześniejsze wykrycie raka, kiedy istnieje jeszcze szansa całkowitego wyleczenia i zachowania piersi.

Na stronach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) podane są ośrodki medyczne, w których można wykonać bezpłatną mammografię. Informacje o aktualnych miejscach wykonywania bezpłatnych badań w Programie profilaktyki raka piersi znajdują się na stronach Wojewódzkich Ośrodków Koordynujących populacyjne Programy Wczesnego Wykrywania Raka Piersi oraz Profilaktyki.





## Samobadanie piersi

Mimo, że samobadanie piersi jest mniej precyzyjne niż mammografia RTG, szacuje się, że co roku może w Polsce uratować 800-1000 kobiet. Poniżej przedstawiany "instrukcję" jak wykonywać samobadanie piersi.

**Każde samobadanie piersi składa się z trzech etapów:**

1. Przed lustrem
2. Pod prysznicem
3. W pozycji leżącej (np. po kąpieli)

Przed lustrem	
Unieś ręce wysoko do góry i przyjrzyj się: <ul style="list-style-type: none"><li>• czy nie widzisz zmian w kształcie piersi</li><li>• czy skóra nie jest przebarwiona (zmiana koloru)</li><li>• czy nie marszczy się lub nie jest napięta</li></ul>	
Umieść ręce na biodrach i przyjrzyj się: <ul style="list-style-type: none"><li>• czy nie widzisz zmian w kształcie piersi</li><li>• czy skóra nie jest przebarwiona (zmiana koloru)</li><li>• czy nie marszczy się lub nie jest napięta</li></ul>	

<p>Ściśnij brodawkę i zobacz czy nie wydziela się z niej płyn</p>	
<b>Pod prysznicem</b>	
<p>Lewą rękę połóż z tyłu głowy, prawą na lewej piersi. Lekko naciskając trzema środkowymi palcami zataczaj drobne kółeczka wzdłuż piersi, z góry na dół i z powrotem. To samo zrób z prawą piersią. W ten sposób sprawdzasz, czy nie czujesz stwardnienia lub guzka. Te same czynności powtórz dla drugiej piersi.</p>	
<b>Po kąpieli, czyli leżąc wygodnie na łóżku</b>	
<p>Wsuń poduszkę, lub zwinięty ręcznik pod lewy bark, lewą rękę włóż pod głowę. Trzema środkowymi palcami prawej ręki (tylko tę masz do dyspozycji) zbadaj lewą pierś, tak jak pod prysznicem. To samo powtórz z prawą piersią. Oczywiście lewą ręką.</p>	
<p>Wyjmij rękę spod głowy, połóż wzdłuż tułowia i zbadaj pachy. Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych. Pamiętaj, aby badanie powtórzyć dla drugiej pachy.</p>	

Powinno ono być wykonywane zawsze pomiędzy 7 a 10 dniem cyklu u kobiet miesiączkujących. Kobiety po menopauzie powinny wybrać na badanie stały dzień w miesiącu np. 1-szą sobotę miesiąca.

**Pamiętaj, że:**

- nie badasz się po to by wykryć guza, lecz aby upewnić się, że go nie ma
- najlepiej badać się zawsze tydzień po menstruacji, a po menopauzie raz w miesiącu np. w każdą pierwszą sobotę miesiąca
- gdy zauważysz coś niepokojącego idź do lekarza, nie zwlekaj !
- nie wyciągaj pochopnych wniosków - nie każdy guzek jest rakiem, ale każdy guzek należy skontrolować
- piersi trzeba obserwować i kontrolować
- mimo całej staranności i systematyczności nie czuj się zwolniona od okresowych kontroli piersi u lekarza - wizyta u ginekologa, internisty itp.



***Lekarz też człowiek, jeśli sam nie zaproponuje badania, przypomnij mu o tym.***