

## Profilaktyka raka piersi - Środa z Profilaktyką w OW NFZ

Ministerstwo  
Zdrowia

**NFZ**  
Narodowy Fundusz Zdrowia



# PAŹDZIERNIK MIESIĄC PROFILAKTYKI RAKA PIERSI

## PIERSI BADAJ PROFILAKTYCZNIE

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

### Przyczyny nowotworów piersi

W przypadku raka piersi 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 wcześniej pierwszą miesiączkę lub późno menopauzę,

- masz ponad 50 lat,
- późno urodziłaś pierwsze dziecko.

**Rocznie rozpoznaje się w Polsce raka piersi u ok. 20 tysięcy kobiet — o tym m.in. mówi w filmie edukacyjnym onkolog kliniczny dr n. med. Roman Dubiański:**

### **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.

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

**WAŻNE!** Od 1 listopada 2023 roku z programu mogą korzystać kobiety w wieku 45-74 lata.

### **Poradnik Pacjenta: Mammografia, samobadanie piersi. Jak skorzystać z profilaktycznych badań?**

[Przeczytaj wywiad z Ewą Maciejewską, prezeską Stowarzyszenia Łódzki Klub Amazonka.](#)

### **Mammografia - badanie, które ratuje życie**

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.

Mammografię w ramach programu profilaktycznego wykonasz w pracowni stacjonarnej lub mobilnej (mammobus).

[Sprawdź, kiedy mammobus przyjedzie do Twojej miejscowości.](#)

**Z materiałów edukacyjnych dowiesz się m.in. jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi:**

[Profilaktyka raka piersi — materiały edukacyjne](#)

### **Środy z Profilaktyką**

To cykliczna akcja Narodowego Funduszu Zdrowia, dedykowana profilaktyce chorób i promocji zdrowia. To dzień regularnej edukacji zdrowotnej.

Każda środa to inny, ważny aspekt naszego zdrowia. Szeroko współpracujemy z organizacjami pacjenckimi. Edukujemy osoby w różnym wieku, także osoby starsze, które jeszcze nie potrafią odnaleźć się w życiu z chorobą.

Zagadnienia „Śród z profilaktyką” powiązane są z najważniejszymi ogólnopolskimi lub międzynarodowymi inicjatywami prozdrowotnymi (np. Światowy Dzień Walki z Cukrzycą) oraz tematami kluczowymi dla NFZ (otyłość i cukrzyca, obecne i nowe programy profilaktyczne, raporty NFZ oraz kampanie edukacyjne).

Formuła akcji ma na celu zachęcać pacjentów do działania, popularyzować i wspierać postawy prozdrowotne, uczyć odpowiedzialności za własne zdrowie, zacieśniać współpracę z organizacjami pacjenckimi, a także budować pozytywny wizerunek NFZ wśród pacjentów.