

## Rak piersi - jak mu skutecznie zapobiegać?



**Poradnik Pacjenta:** Rocznie dowiaduje się o nim aż 20 tysięcy kobiet. Rak piersi - jak mu skutecznie zapobiegać?

- **Październik jest miesiącem walki z rakiem piersi, obchodzonym przez międzynarodowe organizacje prozdrowotne od 1985 roku.**
- **Rak piersi to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet.**
- **Rocznie w Polsce rozpoznaje się raka piersi u ok. 20 tysięcy kobiet.**
- **W początkowym okresie nie daje on żadnych objawów, a wcześniej wykryty jest uleczalny.**
- **Dlatego tak ważna jest profilaktyka. Raz w miesiącu zrób samobadanie piersi, a co 2 lata kontrolną mammografię.**

### Profilaktyka na wagę życia

Rak piersi to nowotwór złośliwy powstający z komórek gruczołu piersiowego. Rozwija się miejscowo i może dawać przerzuty do węzłów chłonnych i narządów wewnętrznych. Najwięcej zachorowań jest wśród kobiet po 50. roku życia.

Największe szanse na całkowite wyleczenie daje wykrycie nowotworu w jak najwcześniejszym stadium rozwoju. Najbardziej skuteczną metodą wczesnego wykrywania zmian nowotworowych w obrębie piersi jest **mammografia**. Dlatego tak ważne jest, aby kobiety poddawały się regularnym badaniom mammograficznym, które pozwalają wykryć nawet najmniejsze zmiany.

*- Niestety, rak piersi nadal wykrywany jest zbyt późno. Tylko w 20 proc. przypadków chorobę rozpoznaje się we wczesnym stadium zaawansowania, kiedy jeszcze szanse na jej wyleczenie są bardzo duże. Wczesne wykrycie zmian nowotworowych ma istotne znaczenie dla dalszego leczenia. Nie ma wątpliwości, że profilaktyka jest „bronią XXI wieku” i w tym kierunku powinniśmy podążać - podkreśla **Ewa Maciejewska**, prezeska Stowarzyszenia Łódzki Klub Amazonka.*

**Czy wiesz, że...**

Badania kliniczne wykazały, że w grupie kobiet w wieku 50-69 lat, które wykonywały badania mammograficzne co rok lub co 2 lata, zmniejszyła się umieralność o 25 - 30%. Co pokazuje, że warto badać się systematycznie i nie dopuścić do rozwoju choroby.

**Badaj się, by żyć!**

**[Koniecznie przeczytaj czym zajmuje się lekarz POZ i jak może Ci pomóc?](#)**

**Mammografia. To badanie ratuje życie**

Mammografia to badanie proste, szybkie i bezbolesne. Mammografia trwa zaledwie kilka minut i nie wymaga żadnego dodatkowego przygotowania. W czasie badania wykonuje się dwa zdjęcia każdej piersi. Dawka promieniowania podczas badania jest niska, zbliżona do otrzymywanej np. podczas prześwietlenia zęba. Mammografia może pokazać zmiany, które nie są jeszcze wyczuwalne przez badanie palpacyjne.

**[Sprawdź gdzie wykonasz bezpłatna mammografięotwiera się w nowej karcie](#)**

- *Mammografia wiąże się z wystawieniem piersi na niewielkie promieniowanie. Naprawdę niewielkie, bo jest to ok. 1/6 rocznej dawki przyjmowanej z atmosfery. Kiedy już zdecydujesz się na badanie, możesz czuć się niespokojna i zdenerwowana. Jest to jednak tylko stan przejściowy, który szybko minie* - podkreśla **Dorota Sepko**, dyrektorka operacyjna Geneva Trust Polska Sp. z o.o.

**WAŻNE!** Kobiety w wieku 50-69 lat, powinny wykonywać mammografię raz na dwa lata. Mogą to zrobić bezpłatnie i bez skierowania. Badanie jest bezpieczne i finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

**[Dowiedz się więcej o programie profilaktyki raka piersi](#)**

Badanie mammograficzne wykonasz w poradniach stacjonarnych lub w mammobusie. **Każdego dnia 80 mammobusów rusza w Polskę.\*** Przyjeżdżają do małych i średnich miast oraz wsi, umożliwiając wykonanie profilaktycznej mammografii blisko miejsca zamieszkania. Przyjdź i przekonaj się sama jakie to proste!

\*dane z dnia 19.10.2023 r.

**[Sprawdź gdzie przyjedzie mammobus](#)**

- *Mammografia w mammobusie nie różni się niczym od tej wykonywanej w przychodni. Niestety, nadal spotykamy się z mylnym przekonaniem pacjentek, że badanie w mammobusie jest w jakiś sposób gorsze od wykonanego w placówce stacjonarnej. A to nieprawda. Wymagania techniczne, wyposażenie są identyczne dla wszystkich pracowni mammograficznych. Dodatkowo zaletą mammobusów jest to, że zazwyczaj stają np. w parku na parkingu dużego sklepu, zatem wracając z pracy, idąc po zakupy, możemy w nich zrobić badanie „od ręki”, wystarczy mieć dowód osobisty* - zaznacza **Ewa Maciejewska**.

## **Czy wiesz, że...**

- Od 1 listopada 2023 r. z bezpłatnej mammografii mogą skorzystać kobiety między 45. a 74. rokiem życia.
- Kobiety poniżej 45 r.ż. powinny wykonywać badanie ultrasonograficzne (USG) piersi. Badanie to jest zalecane dla kobiet młodszych, które mają w piersiach więcej tkanki gruczołowej, niż tłuszczowej. Obraz możliwych zmian jest wtedy bardziej widoczny na USG, niż podczas promieniowania rentgenowskiego przy mammografii. Skierowanie na badanie otrzymasz od swojego lekarza ginekologa.

## **Czynniki ryzyka**

Jest wiele różnych czynników, które mogą przyczynić się do rozwoju raka piersi. Mogą być to czynniki genetyczne, hormonalne i środowiskowe tj.:

- płeć żeńska
- wiek powyżej 50 lat
- obciążenie genetyczne - zwiększone ryzyko związane jest zwykle z mutacjami w genach BRCA1 i BRCA2
- czynniki hormonalne tj.: wieloletnie stosowanie hormonalnej terapii zastępczej w przebiegu menopauzy
- nadwaga i otyłość
- mała aktywność fizyczna
- regularne spożywanie alkoholu
- częste spożywanie pokarmów bogatych w tłuszcze nasycone.

## **Niepokojące objawy**

W Polsce rak piersi stanowi ok. 23-25% przypadków nowotworów u kobiet. Nie lekceważ widocznych zmian w obrębie piersi. W przypadku wycucia jakichkolwiek zmian lub nieprawidłowego wyglądu piersi, zgłoś się do ginekologa lub swojego lekarza rodzinnego.



\* Materiały graficzne są własnością Federacji Stowarzyszeń „Amazonki”

## Posłuchaj eksperta

Jakie badania warto wykonać? Jakie zmiany na skórze mogą zaniepokoić? Czy nadwaga i otyłość przyczyniają się do powstawania raka piersi?

Odpowiedzi na te pytania oraz wiele innych ważnych informacji dowiesz się z rozmowy z **dr n. med. Romanem Dubiańskim**, onkologiem klinicznym w Narodowym Instytucie Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.

*- Ponad 25 tysięcy kobiet w Polsce to Amazonki, które przeszły chorobę nowotworową i wróciły do normalnego życia. To mamy, żony, koleżanki z pracy. Ta ogromna armia kobiet jest najbardziej wiarygodną grupą, która mówi o profilaktyce obejmującej propagowanie zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej, racjonalnej diecie, samobadaniu piersi czy profilaktycznych badań. Pamiętaj, że zdrowa kobieta, to zdrowa szczęśliwa rodzina, to szczęśliwi bliscy - podkreśla **Ewa Maciejewska**.*

## Sama też możesz badać piersi. Zobacz jakie to proste

Regularne samobadanie piersi należy wykonywać już po ukończeniu 20. roku życia. Poznasz dokładnie budowę swoich piersi, dzięki czemu będziesz w stanie ocenić, czy zaszły jakieś niepokojące zmiany od ostatniego samobadania.

**Zobacz jak prawidłowo badać piersi i rób to regularnie raz w miesiącu.**

<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/poradnik-pacjenta-rocznie-dowiaduje-sie-o-ni>

[m-az-20-tysiecy-kobiet-rak-piersi-jak-mu-skutecznie-zapobiegac%2C8490.html](http://m-az-20-tysiecy-kobiet-rak-piersi-jak-mu-skutecznie-zapobiegac%2C8490.html)

**WAŻNE!** Pamiętaj, badasz się nie po to, żeby wykryć chorobę, ale po to aby potwierdzić, że jesteś zdrowa i wszystko jest w porządku. Jeśli coś Cię zaniepokoi, umów się na wizytę do ginekologa lub lekarza podstawowej opieki zdrowotnej - **nie czekaj**.