

Profilaktyka i diagnostyka raka piersi



Czym jest rak piersi?

Nowotwór
złośliwy
rozwijający się
w tkance
piersi

Najczęstszy
nowotwór u
kobiet

W
początkowych
stadiach
często bez
objawów

Wcześnie
wykryty jest
niemal w
100%
wyleczalny

Przyczyny i czynniki ryzyka

Wiek – częściej po 50. roku życia

Kobieca płeć - jednak rak piersi może pojawić się również u mężczyzn

Uwarunkowania genetyczne

Historia rodzinna raka piersi

Zmiany hormonalne – wczesna pierwsza miesiączka, późna menopauza



PROFILAKTYKA



Ważne jest, aby kobiety poddawały się **regularnym** badaniom mammograficznym i diagnostycznym.

Mammografia oraz **USG** piersi – badania rentgenowskie wykrywające zmiany

Biopsja i badania histopatologiczne

Samobadanie piersi

Badania te są kluczowe do ostatecznego rozpoznania nowotworu

CODZIENNA PROFILAKTYKA

PROFILAKTYKA MA FUNDAMENTALNE ZNACZENIE
W OBNIŻENIU RYZYKA ZACHOROWANIA NA RAKA PIERSI.



odżywiaj się zdrowo
i racjonalnie,
pij dużo wody



bądź aktywna
fizycznie



utrzymuj
prawidłową
masę ciała



pamiętaj
o samobadaniu piersi
raz w miesiącu

**ZADBAJ
O SIEBIE**



nie pal papierosów
oraz ogranicz
spożycie alkoholu



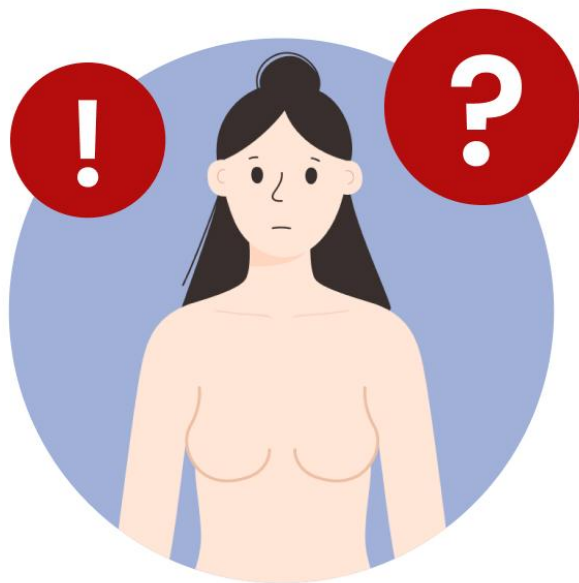
wykonuj regularnie
badania
profilaktyczne



Kiedy ZGŁOSIĆ 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

Co powinno Cię zaniepokoić?



zmiana wielkości i kształtu
piersi nieustępująca
po miesiączce



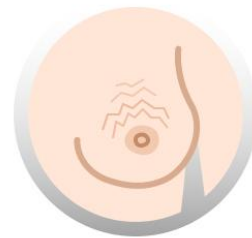
zmiana koloru
skóry piersi



wciąganie skóry
piersi



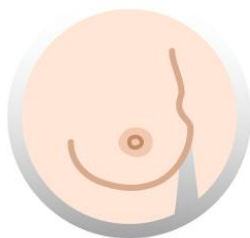
guzki lub zgrubienia
wyczuwalne w piersi
lub pod pachą



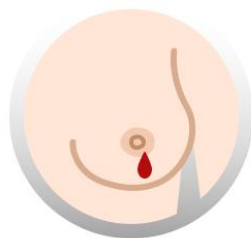
pomarszczenie
lub łuszczenie się
skóry piersi



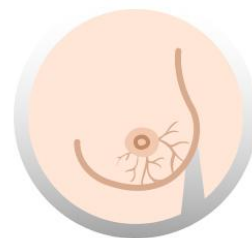
wciągnięcie
brodawki lub
zmiana jej kształtu



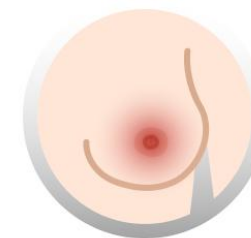
wgłębienie
w piersi



wyciek
z brodawki



pojawiające się
nabrzmiące żyły



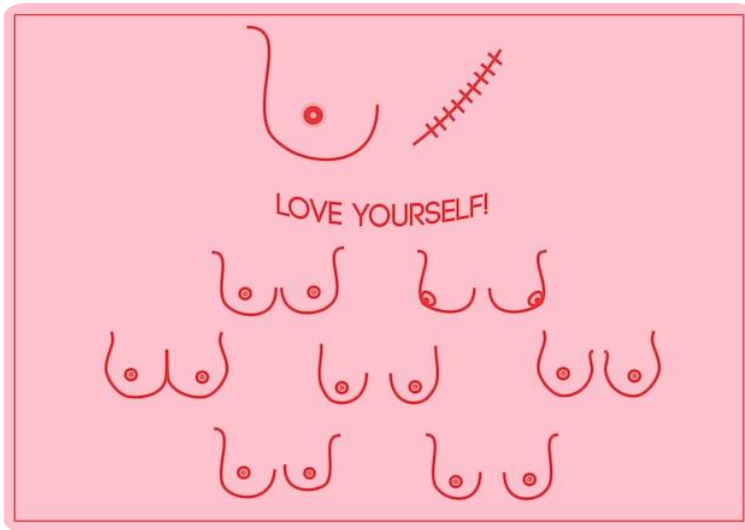
ból piersi
lub sutka

Edukacja zdrowotna

- Zwiększanie świadomości – regularne badania zwiększają szanse wczesnego wykrycia
- Informowanie o symptomach
- Nauka prawidłowego samobadania
- Zachęcanie do udziału w badaniach
- Wskazówki dotyczące stylu życia i redukcji ryzyka



Samobadanie piersi



- **Raz w miesiącu** – zalecane 3-5 dni po zakończeniu miesiączki
- Obserwacja przed lustrem
- Badanie dotykiem piersi i pach



synevo

SAMOBADANIE PIERSI



stań przed lustrem
i opuść ręce



stań przed lustrem
i podnieś ręce do góry



sprawdź, czy węzły
chłonne nie są
powiększone



zbadaj pierś dłonią
górną - dół



zbadaj pierś
ruchem okrężnym



ściśnij brodawkę i sprawdź,
czy nie wydobywa się
jakakolwiek wydzielina



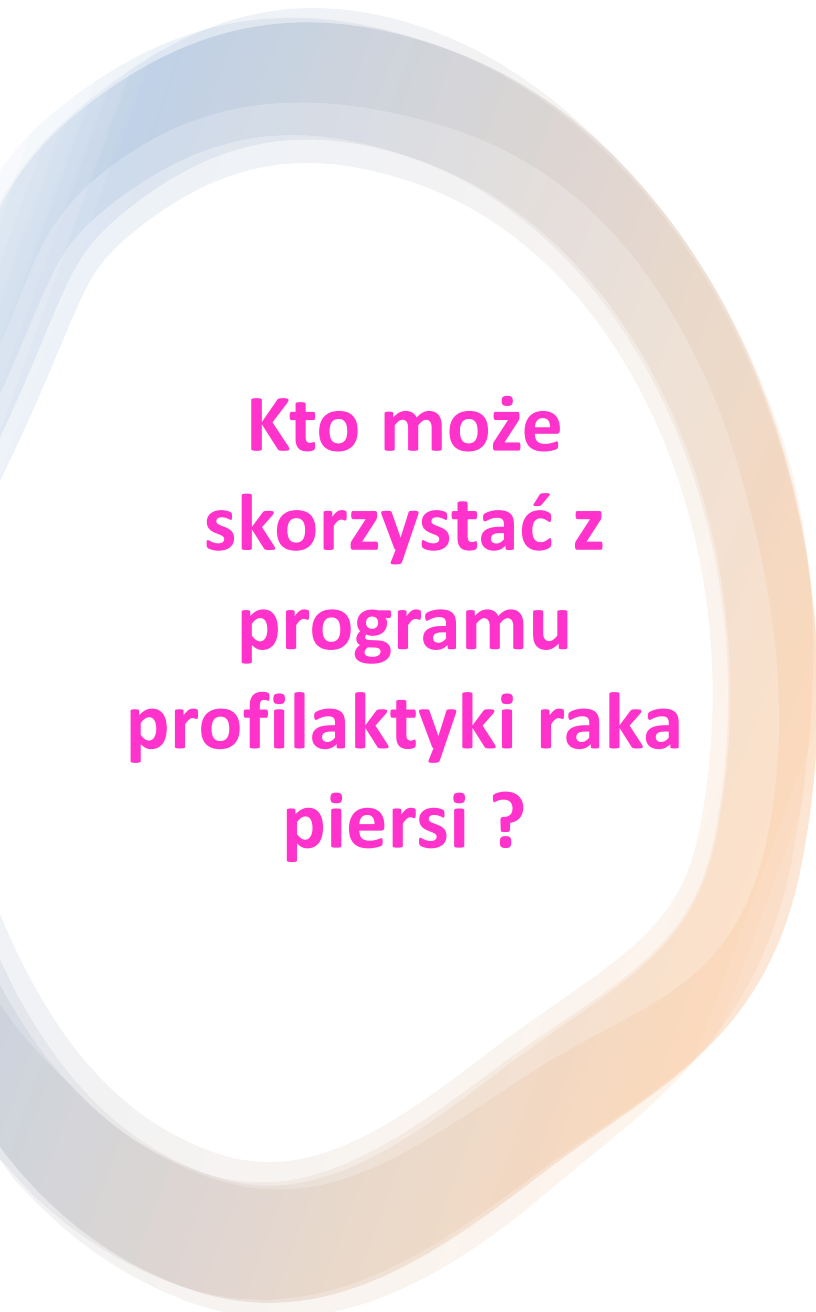
wykonaj podobne
samobadanie
z brodawką leżąc w łóżku



Badania diagnostyczne

- Mammografia – badanie, które za pomocą promieni rentgenowskich pozwala wykryć raka piersi w jego wczesnym stadium rozwoju. W czasie badania wykonuje się dwa zdjęcia każdej piersi.
- Mammografia pozwala znaleźć nieprawidłowości, zanim będzie je można wyczuć.





**Kto może
skorzystać z
programu
profilaktyki raka
piersi ?**

- Kobiety w wieku **45-74 lat**, które spełniają jedno z poniższych kryteriów:
 - **Nie miały** mammografii przez ostatnie **2 lata**
 - Zakończyły okres 5 lat od leczenia chirurgicznego raka piersi i pozostają w trakcie uzupełniającej hormonoterapii (HT) – zalecenie badania co 12 miesięcy
 - Zakończyły leczenie raka piersi i 5-letni proces monitorowania po zakończonym leczeniu – również zalecenie badania co 12 miesięcy

Znaczenie wczesnej diagnozy



PĄDZIERNIK

miesiącem walki z rakiem piersi

Rak piersi jest **najczęściej** występującym nowotworem złośliwym u kobiet.

23%

Rak piersi stanowi 23% wszystkich zachorowań na nowotwory złośliwe.

1,5 MLN

Raka piersi rozpoznaje się u 1,5 miliona kobiet na całym świecie rocznie.

50-69 LAT

Największe ryzyko zachorowania na raka piersi dotyczy kobiet w wieku od 50 do 69 lat.



- Wcześnie wykryty rak piersi jest niemal w 100% uleczalny
- Wczesna diagnoza **zwiększa** szanse na skuteczne leczenie

Źródła

- <https://akademia.nfz.gov.pl/artykuly/badaj-swoje-piersi/>
- <https://akademia.nfz.gov.pl/artykuly/profilaktyka-raka-piersi/>
- <https://akademia.nfz.gov.pl/artykuly/rak-piersi-badaj-sie/>
- <https://onkologia.pacjent.gov.pl/pl/kompendium-chorob-nowotworowych/piers/objawy-raka-piersi>
- <https://www.synevo.pl/akademia-zdrowia/rak-piersi-przyczyny-objawy-zapobieganie/>
- <https://www.istockphoto.com/pl/ilustracje/rak-piersi>
- https://pl.freepik.com/premium-wektory/cycki-samobadanie-piersi-kobieta-wykonujaca-samobadanie-piersi-swiadomosc-raka-rozowy-pazdziernik_33247538.htm
- <https://wejherowskakarta.pl/pl/aktualnosci/mammografia-i-cytologia-waznymi-krokami-do-zdrowia-58035262>
- <http://pacjent.gov.pl/mammografia-jak-skorzystac>