



Rak Piersi – Profilaktyka!

Rak piersi to najczęstszy kobiecy nowotwór złośliwy na świecie – corocznie diagnozuje się ponad milion przypadków tej choroby. Należy do największych wyzwań współczesnej onkologii, ponieważ zachorowalność na tę chorobę stale rośnie.

80% zmian w piersiach kobiety wykrywają same.

Samodzielne badanie piersi należy wykonywać regularnie co miesiąc, najlepiej między 7 a 10 dniem cyklu liczonym od 1-go dnia miesiączki. Kobiety, po okresie przekwitania (nie miesiączkujące), powinny badać się w wyznaczonym przez siebie tym samym dniu każdego miesiąca.

Dla wczesnego wykrycia raka piersi bardzo ważne znaczenie mają **regularnie** prowadzone badania profilaktyczne **i samokontrola piersi**.

Raz w roku zgłoś się na badanie piersi do lekarza (nawet gdy nie występują żadne niepokojące zmiany).

Objawy:

- zmiany w kształcie piersi lub ich położeniu (np. uniesienie piersi ku górze);
- zmarszczenie, wciągnięcie brodawki sutkowej, zaczerwienienie lub owrzodzenie, a także zmiany przypominające wyglądem powierzchnię skórki pomarańczy;
- wydzielinę z brodawki sutkowej (surowiczą lub zabarwioną krwią);
- guzek lub stwardnienie piersi, które różni się od otoczenia konsystencją;
- powiększenie węzłów chłonnych pod pachą.

**Pamiętaj, jeżeli zauważyłaś u siebie któreś z ww. objawów
zasięgnij opinii i pomocy lekarza.**

Nie każdy guzek, stwardnienie lub zmiany skóry są rakiem, zawsze jednak wymagają badania lekarskiego. Często są to asymetrie gruczołowe, zmiany zapalne lub nowotwory łagodne nie zawsze wymagające leczenia .



Rak piersi wcześnie wykryty jest uleczalny, daje możliwość leczenia bez usuwania piersi. Regularne badania i zdrowy tryb życia mogą uchronić Cię przed najgorszym. Wczesna diagnostyka pozwala uniknąć powikłań i przerzutów, co z kolei daje szansę na całkowite wyleczenie.
Zbyt późna wykrywalność ma zdecydowanie niekorzystny wpływ na rokowanie.
PRZEBADAJ SIĘ !!!

Zadbaj o siebie - Kontroluj sama swoje piersi!

1. Stań przed lustrem z opuszczonymi wzdłuż ciała rękami. Zwróć uwagę, czy nie ma wgłębień i zmarszczeń skóry oraz zmian w położeniu i kształcie piersi.
2. Unieś ręce do góry i wolno skręcając tułów w prawo i lewo obejrzyj piersi pod różnym kątem. Obserwuj czy nie ma zmian w konturach piersi.
3. Powyższą czynność wykonaj z rękoma opartymi na biodrach.
4. Uciskaj palcami brodawkę zwracając szczególną uwagę czy nie wydostają się z niej wydzielina.
5. Pod prysznicem unieś rękę za głowę, tak aby łokieć był wysoko w górze, a drugą połóż na piersi po stronie uniesionej ku górze ręki. Wykonuj małe, koliste ruchy miejsce przy miejscu, staraj się odnaleźć guzki, zgrubienia lub jakiegokolwiek zmiany. W ten sam sposób zbadaj drugą pierś.
6. W pozycji leżącej unieś rękę za głowę, tak aby łokieć był wysoko w górze, a drugą połóż na piersi po stronie uniesionej ku górze ręki. Naciskaj opuszkami palców miejsce przy miejscu. Wykonuj małe, koliste ruchy miejsce przy miejscu, staraj się odnaleźć guzki, zgrubienia lub jakiegokolwiek zmiany. W ten sam sposób zbadaj drugą pierś.
7. Po opuszczeniu ręki zbadaj także doły pachowe, w poszukiwaniu ewentualnych zgrubień - powiększonych węzłów chłonnych.

(Badanie piersi ma być zilustrowane)