



TY DECYDUJESZ TWOJE ZDROWIE W TWOICH RĘKACH

To Ty decydujesz, czy zwiększysz swoje szanse na życie!

- W Polsce rocznie odnotowuje się ponad **18,5 tys. nowych zachorowań na raka piersi.**¹
- **Coraz skuteczniejsze metody leczenia oraz wdrożenie badań profilaktycznych zwiększyły liczbę kobiet wyleczonych z raka piersi.**²
- **Im wcześniej rozpoznamy raka piersi i zaczniemy go leczyć, tym większe szanse zarówno na wyleczenie, jak i na przeprowadzenie zabiegów oszczędzających pierś i węzły chłonne.**²

SAMOBADANIE PIERSI

KIEDY?

**1 RAZ
W MIESIĄCU**

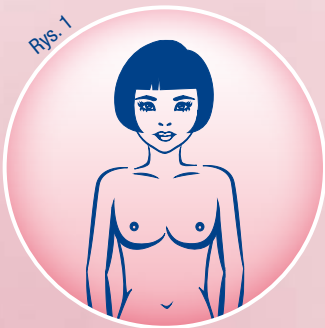
kobiety miesiączkujące
najlepiej w pierwszej fazie cyklu

JAK?

PO PIERWSZE – OGLĄDAĆ!!!

Oglądanie jest bardzo ważną składową badania fizykalnego. Przed lustrem, w pozycji stojącej, najpierw z rękami wzdłuż ciała (Rys. 1), a następnie podnosząc je do góry (Rys. 2), patrzymy na piersi i obserwujemy, czy nie pojawiły się:

- owrzodzenie skóry piersi,
- zaczerwienienie skóry,
- zmiany „krostkowe” lub owrzodzenie w obrębie brodawki,
- wciągnięcie brodawki,
- wyciek z brodawki,
- asymetria piersi,
- zaciąganie, pogrubienie skóry, nierówności – tzw. efekt skórki pomarańczy.



PO DRUGIE – DOTYKAĆ!!!

Badanie przeprowadzamy w pozycji leżącej (Rys. 3) i stojącej (Rys. 4).

- Ręka po stronie piersi badanej jest położona za głowę.
- Ręka badająca jest ułożona płasko i delikatnie dociska pierś do ściany klatki piersiowej.
- Badamy całą pierś, łącznie z częścią sięgającą aż do dołu pachowego.

Badamy również węzły chłonne pod pachą oraz nad obojczykiem.

Rys. 3



Rys. 4



Większość guzów piersi to zmiany łagodne. Jednak nawet bardzo doświadczony lekarz nie może tylko na podstawie badania fizykalnego postawić pewnego rozpoznania. Dlatego potrzebne są badania dodatkowe.

PO TRZECIE – REAGOWAĆ!!!

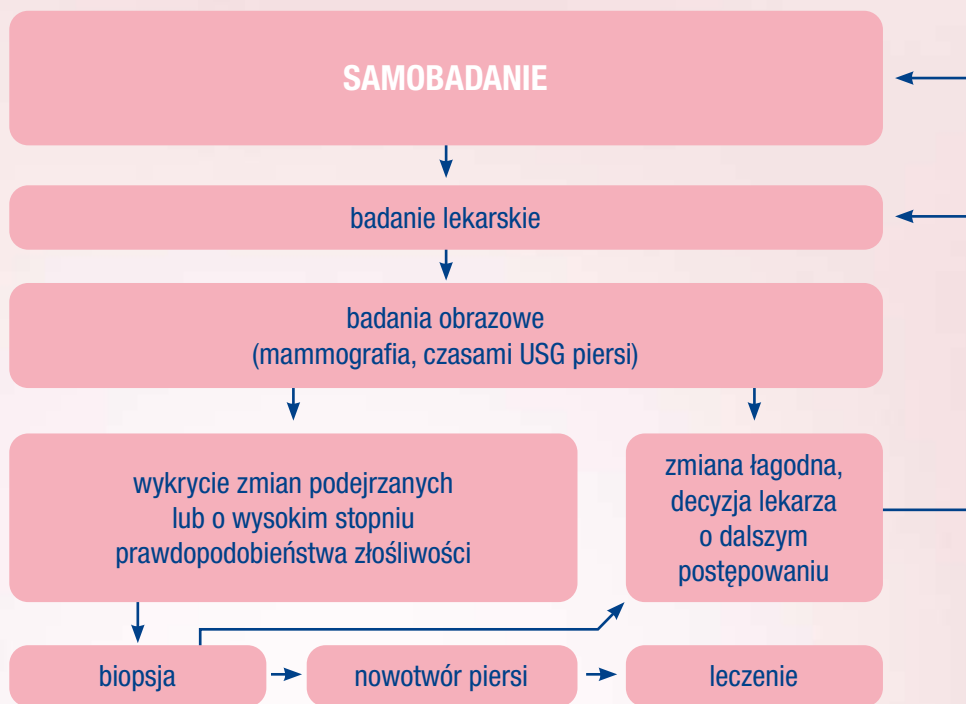
Jeśli zauważyłaś niepokojącą zmianę – zgłoś się do lekarza.

Może być to zarówno lekarz onkolog lub ginekolog, jak i lekarz medycyny rodzinnej.

Sprawdź, czy w Twojej okolicy jest Poradnia Chorób Piersi.

Po badaniu fizykalnym i zebraniu wywiadu lekarz zaleca dalsze postępowanie.

Jeśli masz 50-69 lat – zalecane jest wykonanie mammografii co 2 lata, nawet w przypadku braku jakichkolwiek wyczuwalnych czy widocznych zmian piersi!³



Na podstawie opracowania lek. med. onkologa Adrianny Gęga-Czarnoty

Literatura

1. Krajowy Rejestr Nowotworów, opublikowano: http://onkologia.org.pl/raporty/#tabela_nowotwor, dane za rok 2017, dostęp 2020-05-12.
2. Redakcja M Krzakowski, P Potemski, K Warzocha, P Wysocki Onkologia Kliniczna Tom II, Via Medica, 2015.
3. Program profilaktyki raka piersi (mammografia), opublikowany <https://pacjent.gov.pl/program-profilaktyczny/profilaktyka-raka-piersi>, dostęp 2020-05-12.