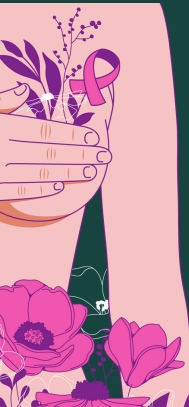




- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła, że rak piersi jest najczęściej diagnozowanym nowotworem wśród kobiet na całym świecie.
- Tylko w 2021 roku wykryto w Polsce około 21 tys. nowych zachorowań na raka piersi
- Corocznie w Polsce na raka piersi umiera 6 tys. kobiet.
- Największe ryzyko zachorowania raka piersi dotyczy kobiet od 50-60 lat. Obserwuje się obniżanie wieku kobiet chorych na raka.
- Rak piersi dotyczy także mężczyzn i stanowi i stanowi około 1% wszystkich nowotworów.

CZYNNIKI RYZYKA

- Odziedziczone predyspozycje genetyczne (mutacje genu BRCA 1, BRCA 2)
- Przypadki zachorowań w bliskiej rodzinie
- Wiek (powyżej 50 roku życia)
- Wczesna pierwsza miesiączka (9-11 rok życia)
- Późna menopauza (po 55 roku życia)
- Późny pierwszy poród (po 30 roku życia)
- Bezdzielnosć
- Otyłość
- Nadużywanie alkoholu
- Mała aktywność fizyczna
- Palenie papierosów
- Przewlekły stres
- Długotrwałe stosowanie leków hormonalnych (bez przeprowadzania regularnych badań)



BROSZURA INFORMACYJNO-EDUKACYJNA

Program realizowany ze środków m. st. Warszawa
Nazwa programu: Profilaktyka Onkologiczna „Sprawdzam”



podmiot leczniczy
miasta stołecznego
Warszawy



Prezentowane informacje mają tylko i wyłącznie charakter edukacyjny i nie stanowią wytycznych postępowania medycznego w stosunku do pacjenta. O procedurach medycznych, w tym także o zakresie i częstotliwości badań diagnostycznych, decyduje lekarz, zgodnie ze wskazaniami medycznymi, które ustalane są po indywidualnym zapoznaniu się ze stanem zdrowia pacjenta.

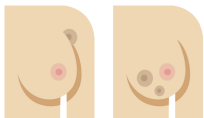


CO W WYGLĄDZIE
NASZYCH

PIERSI



JEST NORMALNE, A CO
POWINNO NAS ZANIEPOKOIĆ ?



Wystający
guz



Owrzodzenie
skóry



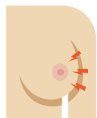
Zmiana rozmiaru
lub kształtu



Wklęśnięcia



Wyczuwasz
zgrubienie,
obrzęk



Pogrubione
żyły



"Skórka
pomarańczowa"



Wydzielina
z brodawek

KIEDY, DLACZEGO I JAK BADAĆ SWOJE PIERSI ?

♥ KIEDY?

Samobadanie piersi przeprowadzaj raz w miesiącu najlepiej między 5-10 dniem cyklu. Kobiety nie miesiączkujące badają się w dowolnym dniu każdego miesiąca.

♥ DLACZEGO?

Tylko regularne samobadanie piersi pozwoli wykryć najmniejszą zmianę co da szansę na pełne wyleczenie.

♥ JAK?

Technika samobadania piersi dzieli się na 2 części:
ogłądanie i badanie palpacyjne:

Oglądanie

Stojąc -ogłądanie piersi w **3 pozycjach ułożenia rąk:**

Ręce wzdłuż tułowia- szukamy zmian w wielkości, kształcie, koloru skóry piersi, obserwujemy piersi pod kątem zaczerwienienia, wybrzuszenia, uwypuklenia, wciągnięcia skóry lub poszerzenia naczyń

Ręce unosimy i opuszczamy nad głowę – pozwoli nam to na ocenę, czy nasze piersi poruszają się do góry i na dół tak samo

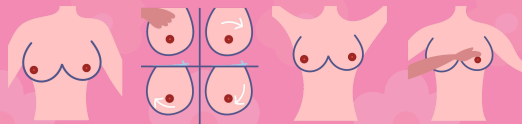
Złóż ręce przed klatką piersiową i naciśnij
- jeszcze raz poszukaj zmian

Badanie palpacyjne piersi należy przeprowadzić środkową częścią trzech środkowych palców dłoni, wykonując okrężne ruchy z jednoczesnym uciskiem na tkanę piersi metodą zegarową.

Badanie palpacyjne wykonuje się w 2 pozycjach:
(na stojąco i na leżąco).

Na stojąco:

- W kąpielni namydlonymi rękami wykonaj okrężne ruchy po ścianie klatki piersiowej od obojczyka do brodawki, staraj się wyczuć ewentualne zmiany w postaci zgrubień czy guzków.
- Następnie zbadaj węzły pod pachą również stosując okrężne ruchy i dość mocny nacisk palców.



Na leżąco:

- Podłóż złożony ręcznik pod ramię po stronie badanej piersi
- Ułóż lewą rękę nad głową i badaj prawą ręką lewą pierś.
- Wykonuj okrężne ruchy i zróżnicowany ucisk palców staraj się wyczuć guzki i zgrubienia.



- Zmniejszając spiralnie kółka dojdź do brodawki, lekko uciskając sprawdź czy nie wypływa z niej jakaś wydzielina.
 - Zwróć szczególną uwagę na górną część zewnętrznej części piersi - jest to miejsce najczęstszego występowania raka piersi.
- Powtórz to samo po drugiej stronie piersi**