

Materiał przygotowany przez:
Fundację OnkoCafe – Razem Lepiej



organizacja
pożytku
publicznego
KRS 0000504682 **1,5%**

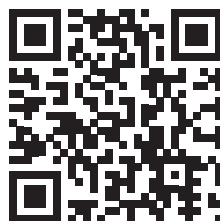
w ramach kampanii
„Wylecz raka piersi HER2+”, którą tworzą orga-
nizacje pacjentów onkologicznych. Partnerem
merytorycznym jest Roche Polska.”



Fundacja OnkoCafe – Razem Lepiej
ul. Madalińskiego 50/52 lok. U30
02-581 Warszawa
tel. 537 888 789
sekretariat@onkocafe.pl
numer KRS 0000504682

Numer konta Fundacji
PKO BP 59 1020 1068 0000 1002 0253 2166
www.onkocafe.pl | www.wyleczrakapiersi.pl

Zeskanuj kod QR



Zobacz więcej na:
► www.wyleczrakapiersi.pl

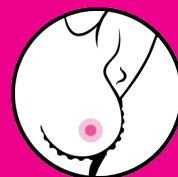
Co powinno mnie zaniepokoić?



*zgrubienie
skóry*



wypukłość



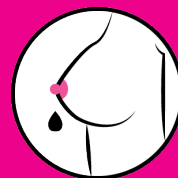
*wgłębienia
na skórze*



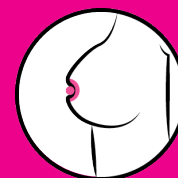
*wklęśnięcie
na jednej lub obu
piersiach*



*zaczzerwienienie
lub uczucie gorąca*



*wydzielina
z sutka*



*wklęśnięcie
brodawki*



*poszerzone
i bardziej
widoczne żyły*



*tzw. skórka
pomarańczy*



guzek



*zmiana kształtu
brodawki*



*obrzęk lub ból
przy ucisku*

Diagnostyka – wykryłam zmianę podczas samobadania. Co dalej?

Jeśli wykryłaś coś niepokojącego podczas samo-
badania, zgłoś się pilnie do lekarza. Może to być
lekarz POZ lub ginekolog. Lekarz wyda skierowa-
nie na bezpłatne badania obrazowe lub skieruje
Cię do poradni chorób sutka lub szpitala onkolo-
gicznego. Możesz również sama zgłosić się bez-
pośrednio do placówki onkologicznej (np. Breast
Cancer Unit) – do onkologa lub chirurga (pamiętaj
do onkologa nie jest potrzebne skierowanie, a do
chirurga tak). Przy podejrzeniu nowotworu lekarz
powinien wystawić Ci kartę DİLO, dzięki której pro-
ces diagnostyczny przebiega szybciej.

Leczenie

W przypadku diagnozy raka piersi warto skiero-
wać się na leczenie do szpitala onkologicznego
o wysokiej referencyjności lub ośrodka specjali-
zującego się w leczeniu tego typu nowotworu np.
Breast Cancer Units. W ośrodkach tych pacjenci
leczeni są we wszystkich stadiach choroby, proces
opieki jest dobrze skoordynowany w czasie i pro-
wadzony z udziałem interdyscyplinarnego zespo-
łu specjalistów.

Zeskanuj kod QR



Mapa Breast Cancer Unitów i Ośrodków Onkologicznych
► centrumkryzysowe.org.pl/rak-piersi/gdzie-leczyc-raka-piersi/



BADAM SIĘ, WIĘC JESTEM SPOKOJNA

KRÓTKI PRZEWODNIK PO PROFILAKTYCE I DIAGNOSTYCE RAKA PIERSI

wyleczrakapiersi.pl
onkocafe.pl

Profilaktyka ma znaczenie. Choć nie masz pełnego wpływu na to, czy zachorujesz, możesz mieć wpływ na to, co będzie później. Wczesnie wykryty rak piersi jest uleczalny w 90% przypadków, dlatego zatroszcz się o siebie, badaj się regularnie i zachęcaj do tego bliskie kobiety!

Profilaktyka – samobadanie

Samodzielne badanie piersi należy wykonywać regularnie raz w miesiącu. Badanie należy przeprowadzać w pierwszej fazie cyklu. W tym czasie piersi są miękkie i niebolesne. Kobiety, które już nie miesiączkują, powinny badać się co miesiąc w podobnym przedziale czasowym.

Pamiętaj, że niezależnie od wykonywanego regularnie samobadania, raz w roku należy wykonywać USG piersi lub, w przypadku kobiet po 50 roku życia, mammografię!

Zeskanuj kod QR



instrukcja samobadania piersi

► <https://youtu.be/Aq-bOoFs8OE>

Profilaktyka jest ważna. To ona zwiększa szanse na wczesne wykrycie nowotworu piersi, a co za tym idzie na jego pokonanie ...dlatego pamiętaj o samobadaniu piersi!



Stań przed lustrem, obejrzyj piersi z opuszczonymi rękoma.



To samo wykonaj z rękoma uniesionymi do góry...



... i z opartymi na biodrach.



Ściśnij brodawkę i obserwuj czy nie wydobywa się z niej wydzielina.



Zbadaj piersi dotykiem pod prysznicem. Zataczaj małe kółka przesuwając dłoń w kierunku brodawki.



Zbadaj dotykiem na leżąco w analogiczny sposób.



www.wyleczrakapiersi.pl

Profilaktyka – mammografia

W Polsce realizowany jest „Program profilaktyki raka piersi (mammografia)”. W ramach programu wszystkie kobiety pomiędzy 50–69 rokiem życia raz na 2 lata mogą skorzystać z bezpłatnego badania mammograficznego bez skierowania.

Szczegóły programu:

► <https://pacjent.gov.pl/program-profilaktyczny/profilaktyka-raka-piersi>

Badanie możesz wykonać:

- w stacjonarnej placówce medycznej realizującej program. Realizatorów w Twoim regionie wyszukasz tu:
► <https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne>
- w mammobusach przemieszczających się po Polsce (sprawdź wcześniej czy konieczne są zapisy) – datę postoju mammobusa w Twojej okolicy sprawdzisz tu:
► <https://nfz.gov.pl/dla-pacjenta/mammobusy/>
► <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/zbadaj-piersi-mammobus-przyjedzie-do-ciebie>

Profilaktyka – USG

A co jeśli mam poniżej 50 lat, a chcę profilaktycznie wykonać badanie obrazowe piersi? W przypadku kobiet poniżej 50 lat zaleca się badanie USG (ultrasonografia, to nieinwazyjne badanie diagnostyczne, pozwalającą na ocenę narządów). USG może też być zalecane jako równoległe badanie do mammografii. USG nie jest dostępne w ramach badań przesiewowych. Okazją do bezpłatnego wykonania USG piersi mogą być akcje prowadzone przez instytucje publiczne, gabinety lekarskie i or-

ganizacje pozarządowe w ramach tzw. Różowego Października (październik to miesiąc profilaktyki raka piersi) czy Światowego Dnia Walki z Rakiem.

Profilaktyka – badania genetyczne

Jeśli w Twojej rodzinie występowały przypadki zachorowania na raka piersi warto rozważyć wykonanie badań genetycznych, zwłaszcza jeśli zachorowania dotyczyły osób młodych poniżej 50 roku życia. Badania genetyczne w kierunku uszkodzeń w genach BRCA1 i BRCA2 są refundowane w ramach „Programu opieki nad rodzinami wysokiego, dziedzicznie uwarunkowanego ryzyka zachorowania na raka piersi i jajnika” o ile otrzymasz skierowanie od lekarza onkologa/genetyka na podstawie wywiadu rodzinnego.

Specjalistyczne poradnie genetyczne w Polsce:

- <https://ptgc.pl/poradnie-genetyczne/>
- <https://ptgc.pl/poradnie-genetyczne/profile-poradni-genetycznych-2/>

Przydatne linki:

- <https://gov.pl/web/zdrowie/rodzinne-predyspozycje-do-nowotworow-zlosliwych--badania>
- <https://zwrotnikraka.pl/onkologiczna-poradnia-genetyczna-przebieg-wizyty-i-wskazania/>
- <https://pib-nio.pl/profilaktyka-i-badania-przesiewowe/poradnia-genetyczna/>

Niezależnie od powyższego, można wykonać badanie prywatnie.