



BADAM SIĘ, ABY BYĆ SPOKOJNĄ

**KRÓTKI PRZEWODNIK
O PROFILAKTYCE
I DIAGNOSTYCE RAKA PIERSI**

Wczesnego raka piersi można wyleczyć w 90% przypadków*, dlatego zatroszcz się o siebie, badaj się regularnie i zachęcaj do tego bliskie kobiety!

*<https://wyleczrakapiersi.pl/rak-piersi/fakty-i-mity/fakty-i-mity-o-raku-piersi/#fakty-i-mity-o-raku-piersi>

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 samobadanie piersi jest uzupełnieniem badań diagnostycznych takich jak USG i/lub mammografia. Wykonuj je również regularnie (o tym, jak często wykonać profilaktyczne badania USG i/lub mammografię przeczytasz dalej).

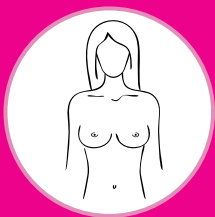
Zeskanuj kod QR aby oglądnąć film z instruktażem samobadania piersi.



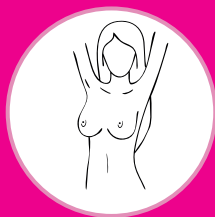
instruktaż samobadania piersi

► <https://youtu.be/Aq-bOoFs8OE>

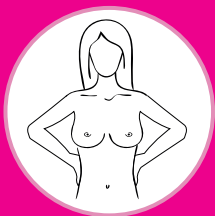
Badanie piersi jest ważne. To ono zwiększa szanse na wczesne wykrycie nowotworu piersi, a co za tym idzie na jego pokonanie. Pamiętaj o samobadaniu piersi!



Stań przed lustrem, obejrzyj piersi z opuszczonymi rękoma.



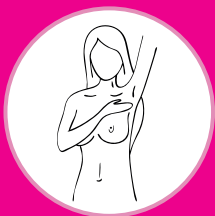
To samo wykonaj z rękoma uniesionymi do góry...



... i z opartymi na biodrach.



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



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



Zbadaj dotykiem na leżąco w analogiczny sposób.

Profilaktyka – mammografia

W Polsce realizowany jest „Program profilaktyki raka piersi (mammografia)”. W ramach programu wszystkie kobiety pomiędzy 45 a 74 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>

- umów się na wizytę w wybranej przez siebie placówce stacjonarnej (telefonicznie lub osobiście) - link do wszystkich placówek:

► <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 45 lat, a chcę profilaktycznie wykonać badanie obrazowe piersi? W przypadku kobiet poniżej 45 lat zaleca się badanie USG (ultrasonografia, to nieinwazyjne badanie diagnostyczne, pozwalającą na ocenę narządów). USG może też być zalecone 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. 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 lub 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/>

Pamiętaj, że jeśli nie jesteś w grupie ryzyka i nie możesz skorzystać z bezpłatnych badań genetycznych (badań opłacanych przez NFZ), możesz je wykonać prywatnie.

Co powinno mnie zaniepokoić?



zgrubienie



zaczzerwienienie



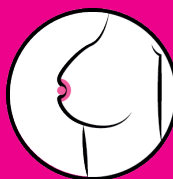
wgłębienia



*wklęśnięcie
na jednej lub obu*



wydzielina



*wklęśnięcie
brodawki*



*poszerzone
i bardziej*



tzw. skórka



guzek



*zmiana kształtu
brodawki*



*obrzęk lub ból
przy ucisku*

Diagnostyka – wykryłam zmianę podczas samobadania. Co dalej?

Jeśli wykryłaś coś niepokojącego podczas samobadania, zgłoś się pilnie do lekarza. Może to być lekarz POZ lub ginekolog. Lekarz może skierować Cię na bezpłatne badania obrazowe, do poradni chorób sutka lub szpitala onkologicznego. Możesz również sama zgłosić się bezpośrednio 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 DILO, dzięki której skorzystasz

Leczenie

W przypadku diagnozy raka piersi warto wybrać do leczenia szpital o wysokiej referencyjności lub tzw. Breast Cancer Unit, czyli ośrodek specjalizujący się w leczeniu nowotworów piersi. W ośrodkach tych pacjenci leczeni są we wszystkich stadiach choroby oraz na wszystkich jej etapach.

W tych ośrodkach proces opieki jest dobrze skoordynowany w czasie i prowadzony z udziałem interdyscyplinarnego zespołu specjalistów.



Tu znajdziesz adresy Breast Cancer Unitów i ośrodków onkologicznych w Polsce, by wybrać najdogodniejszy dla siebie.

Mapa Breast Cancer Unitów i ośrodków onkologicznych

► centrumkryzysowe.org.pl/rak-piersi/gdzie-leczyc-raka-piersi/

Materiał przygotowany przez:
Fundację OnkoCafe – Razem Lepiej



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

w ramach kampanii „Wylecz raka piersi HER2+”,
którą tworzą organizacje pacjentów onkologicznych.

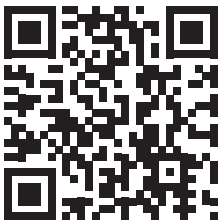


Zapraszamy do kontaktu, jeśli masz jakieś pytania,
wątpliwości lub chcesz dowiedzieć się więcej.

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



Zajrzyj na stronę Kampanii
Wylecz Raka Piersi HER2+,
gdzie znajdziesz więcej
ważnych informacji nt.
profilaktyki, diagnostyki
i leczenia raka piersi.

Zobacz więcej na:

► www.wyleczrakapiersi.pl