



**ŁĄCZYMY SIŁY, BY WSPIERAĆ  
KOBIECY W PROFILAKTYCE  
RAKA PIERSI I W TRAKCIE  
CHOROBY.**

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



## KIM JESTEŚMY?

Codziennie 19 kobiet w Polsce umiera na raka piersi\*.

To musi się zmienić. Nie możemy być jedynym krajem europejskim, w którym wskaźnik śmiertelności nowotworu piersi rośnie.

**Dlatego Różowy Patrol rusza do akcji!**

**Organizujemy spotkania, edukujemy i motywujemy, wspierając kobiety w każdym wieku, w całej Polsce.**

\*Na podstawie danych Europejskiego Systemu Informacji o Chorobach Nowotworowych



Zeskanuj kod QR

Dowiedz się więcej z naszej strony:

► <https://www.rozowypatrol.pl>



## CO ROBIMY?

Edukujemy, motywujemy, wspieramy.

Bezpośredni kontakt to najlepszy sposób, aby w przyjaznej, bliskiej i bezpiecznej atmosferze uzyskać wiedzę oraz praktyczne umiejętności związane z odpowiednio wczesnym wykryciem nowotworu i skutecznym działaniem.

Podczas spotkania:

- poznasz najważniejsze zasady profilaktyki
- nauczysz się prawidłowego samobadania piersi na specjalistycznym modelu
- otrzymasz odpowiedzi na nurtujące Cię pytania
- uzyskasz wsparcie naszych Ambasaderek

Jeśli odczuwasz niepokojące objawy lub jesteś pacjentką onkologiczną i potrzebujesz wsparcia, zgłoś się do Różowego Patrolu.

Na pewno znajdziemy dla Ciebie czas.



## 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 45 roku życia, raz na dwa lata mammografię!

### PODSTAWOWA PROFILAKTYKA RAKA PIERSI

#### Samobadanie piersi W PRAKTYCE



Stań przed lustrem, obejrzyj piersi z opuszczonymi rękoma.



To samo wykonaj z rękoma uniesionymi do góry...



...i z opartymi na biodrach.



Zbadaj piersi dotykiem. Zataczaj małe kółka przesuwając dłoń w kierunku brodawki, (możesz to również zrobić pod prysznicem) zbadaj również doły pachowe i węzły chłonne.



Analogicznie zbadaj drugą pierś. Następnie ściśnij brodawkę i obserwuj czy nie wydobywa się z niej wydzielina.



W podobny sposób możesz zbadać piersi na leżąco.

## Co powinno mnie zaniepokoić?



zgrubienie  
skóry



wypukłość



wgłębienia  
na skórze



wklęśnięcie  
na jednej lub  
obu piersiach



zaczerwienienie  
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

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 95% przypadków, dlatego zatroszcz się o siebie, **badaj się regularnie i zachęcaj do tego bliskie kobiety!**



Zeskanuj kod QR



*instrukcja samobadania piersi*

► <https://youtu.be/Aq-bOoFs8OE>

## **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 wyda skierowanie na bezpłatne badania obrazowe lub skieruje Cię 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 DİLO, dzięki której proces diagnostyczny przebiega szybciej.

## Profilaktyka – mammografia

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

### Badanie możesz wykonać:

- w stacjonarnej placówce medycznej realizującej program.

Realizatorów w Twoim regionie znajdziesz 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 45 lat, a chcę profilaktycznie wykonać badanie obrazowe piersi? W przypadku kobiet poniżej 45 lat zaleca się badanie USG (ultrasonografia – to nieinwazyjne badanie diagnostyczne, pozwalające 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 organizacje 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 45 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-donowotworow-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.

# NAWET **95%** TO SZANSA NA WYLECZENIE RAKA PIERSI PRZY WCZESNYM WYKRYCIU\*

\*Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji, 2021 r.

## Leczenie

W przypadku diagnozy raka piersi warto skierować się na leczenie do szpitala onkologicznego wysokiej referencyjności lub ośrodka specjalizującego 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 prowadzony z udziałem interdyscyplinarnego zespołu specjalistów.

Zeskanuj kod QR



Mapa Breast Cancer Unitów i Ośrodków Onkologicznych

► [centrumkryzysowe.org.pl/rak-piersi/gdzie-leczyc-raka-piersi/](https://centrumkryzysowe.org.pl/rak-piersi/gdzie-leczyc-raka-piersi/)

Materiał przygotowany przez:  
Fundację OnkoCafe – Razem Lepiej



organizacja  
pożytku  
publicznego  
KRS 0000504682



W ramach działań



**ZNAJDŹ NAS:**  
[rozowypatrol.pl](http://rozowypatrol.pl)

**NAPISZ DO NAS:**  
[kontakt@rozowypatrol.pl](mailto:kontakt@rozowypatrol.pl)

**Skontaktuj się z Fundacją  
OnkoCafe – Razem Lepiej:**  
[OnkoCafe.pl](http://OnkoCafe.pl)

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

Numer konta Fundacji  
PKO BP 59 1020 1068 0000 1002 0253 2166

[www.onkocafe.pl](http://www.onkocafe.pl)