



RÓŻOWY PIĄTEK 18 PAŹDZIERNIKA



Kilka faktów związanych z rakiem piersi:

- Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem u kobiet na świecie (25%) i najczęstszą przyczyną zgonu (14%), a chore na raka piersi stanowią 36% kobiet żyjących z nowotworami. Szacuje się, że co roku raka piersi rozpoznaje się u blisko 1,7 miliona kobiet, a ponad 500 tysięcy umiera z tego powodu.
- Największą zachorowalność na raka sutka notuje się w krajach uprzemysłowionych (Belgia, Dania, Holandia, Niemcy, Wielka Brytania). Najmniej zachorowań występuje w krajach Afryki i Azji Południowo-Wschodniej. Region geograficzny jest czynnikiem istotnie modyfikującym ryzyko zachorowania na raka piersi. Porównanie ryzyka zachorowania Japonek będących emigrantkami do Stanów Zjednoczonych i mieszkanek Japonii wskazuje na wyrównywanie ryzyka rozwoju choroby nowotworowej u imigrantek w porównaniu do tego, które notowane jest u kobiet w nowym miejscu zamieszkania.
- W Polsce rak piersi w ostatnim stuleciu stał się jednym z największych zagrożeń przedwczesnej umieralności kobiet. Rak piersi występuje również u mężczyzn, choć bardzo rzadko. Szacuje się, że jeden na sto przypadków nowotworów złośliwych sutka, to właśnie rak piersi u mężczyzn.
- Czynniki ryzyka rozwoju choroby są złożone, jednak kluczowy wpływ widać mieć czynniki związane ze stanem hormonalnym kobiety (czynniki reprodukcyjne, wiek pokwitania i przekwitania, stosowanie preparatów hormonalnych).
- Czynnikiem, który znacząco zwiększa ryzyko zachorowania na raka sutka, jest obecność u danej osoby mutacji genu BRCA1 lub genu BRCA2. Szacuje się, że 4-8% raków piersi może być wynikiem dziedzicznych mutacji, pozostałe przypadki są następstwem sporadycznych mutacji w komórkach somatycznych.
- Częstość występowania raka piersi wzrasta z wiekiem. Wśród kobiet przed 45 rokiem życia nowotwór występuje rzadko, a większość zachorowań dotyczy kobiet po 50 roku życia (w Polsce 80% pacjentek).
- Decydujące znaczenie w kontekście profilaktyki i zapobiegania rozwojowi zaawansowanego nowotworu piersi ma jego diagnostyka i wczesne wykrycie (wtórna profilaktyka) oparta na regularnie przeprowadzanych badaniach mammograficznych (skrining).
- Miesiąc Świadomości Raka Piersi (tzw. różowy październik) celebrowany jest na świecie od 1985 roku.



Od 1985 roku, miesiąc październik obchodzony jest na świecie jako miesiąc świadomości raka piersi. W tym szczególnym czasie chcemy przypomnieć, jak ważne jest prowadzenie zdrowego stylu życia, regularna samokontrola piersi, a także poddawanie się badaniom profilaktycznym, w tym mammografii i USG. Wszystkie te działania mają na celu zapobieganie lub wykrycie choroby na jej wczesnym etapie.

Wiedza o profilaktyce raka piersi jest obecnie niezbędna każdej kobiecie niezależnie od wieku.

Według danych Centrum Onkologii - Krajowego Rejestru Nowotworów w 2020 roku w Polsce wykryto 24 644 nowe przypadki raka piersi oraz stwierdzono 8 805 zgonów z tego powodu. Pod względem umieralności, rak piersi od kilku lat znajduje się w czołówce wśród nowotworów złośliwych. W 2020 roku był drugim, po raku oskrzeli i płuca, nowotworem złośliwym powodującym najwięcej zgonów wśród kobiet.

Czynniki ryzyka wystąpienia raka piersi

- wiek – wzrost zachorowalności po 35 roku życia, najczęściej zachorowań pomiędzy 50 – 70 rokiem życia,
- obciążenie genetyczne – występowanie raka piersi w rodzinie, szczególnie u krewnych pierwszego stopnia (matka, siostra),
- czynnik hormonalny, np. wczesny wiek pierwszej miesiączki lub późna menopauza,
- wieloletnie przyjmowanie hormonalnej terapii zastępczej,
- niewłaściwa dieta oraz otyłość,
- niedostateczna aktywność fizyczna,
- częste spożywanie alkoholu,
- wcześniejsze choroby piersi.

Potencjalne objawy raka piersi (guza sutka) zależą w dużej mierze od stopnia jego zaawansowania. Zarówno rak piersi, jak i łagodny nowotwór sutka w początkowym okresie rozwoju mogą przebiegać bezobjawowo, wówczas zmiany nowotworowe najczęściej wykrywa się podczas profilaktycznej mammografii lub innego badania diagnostycznego piersi.

Objawy raka piersi

- guz w obrębie gruczołu piersiowego - częstość występowania tego objawu szacuje się między 65% a 76%. Guz w piersi jest zwykle dość twardy, może mieć nierówną powierzchnię i na ogół dobrze wyczuwalne granice,
- wyciek z brodawki sutkowej - brodawka może być wciągnięta, pogrubiała, o zmienionym zabarwieniu lub z owrzodzeniami,
- zmiana wielkości lub kształtu piersi,
- zmiany skórne wokół brodawki – skóra może być zaczerwieniona, zmieniona z obecnością twardego nacieku, owrzodzenia,
- zaczerwienienie i zgrubienie skóry („skórka pomarańczowa”) - świadczy zazwyczaj o znacznym miejscowym zaawansowaniu procesu nowotworowego,
- powiększenie węzłów chłonnych w dole pachowym,
- poszerzenie żył skóry piersi.

Profilaktyka raka piersi

Profilaktyka pierwotna raka piersi (zapobieganie zachorowaniu) obejmuje zmianę stylu życia – ważne jest między innymi unikanie nadmiernych ilości tłuszczu w diecie, regularna aktywność fizyczna, utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz ograniczenie spożycia alkoholu.

Profilaktyka wtórna raka piersi (wczesne wykrywanie) – badania profilaktyczne.

Każda kobieta powinna samodzielnie i regularnie badać swoje piersi!

Comiesięczną samokontrolę piersi powinno wykonywać się w tym samym dniu cyklu miesięcznego, między 6 a 9 dniem badając piersi przed lustrem w celu wychwycenia zmian w ich wyglądzie, a następnie palpacyjnie np. w trakcie kąpieli pod prysznicem w celu wykrycia ewentualnych guzków pod skórą, a także w pozycji leżącej, nie zapominając przy tym o sprawdzeniu węzłów chłonnych w dole pachowym.

Ultrasonografię piersi należy wykonywać między 20 a 30 rokiem życia co 2 lata, po 30 roku życia co rok. Badanie mammograficzne u kobiet w przedziale wiekowym 40 – 49 lat powinno być wykonywane raz na 2 lata, a po 50 roku życia raz w roku. Szacuje się, że mammografia wykonywana co rok zmniejsza ryzyko zgonu z powodu raka piersi o 15 - 30%.

Październik to miesiąc podnoszenia świadomości społeczeństwa na temat raka piersi. Wiedza i systematycznie wykonywanie badań profilaktycznych mogą uratować życie Twoje i Twoich najbliższych.

Nie zwlekaj, zadbaj o swoje zdrowie! Zapisz się na badanie!

[„Różowy październik” – miesiąc świadomości raka piersi](#)

[Różowy październik 2024 – Miesiąc Świadomości Raka Piersi](#)

[Profilaktyka raka piersi](#)