

Przyczyny nowotworów piersi

W przypadku raka piersi istnieją czynniki, które mogą przyczyniać się do wzrostu ryzyka zachorowania. Zadbaj o profilaktykę, szczególnie jeśli:

- jesteś kobietą (choć rak piersi może pojawić się również u mężczyzny),
- masz uwarunkowania genetyczne i w Twojej rodzinie ktoś chorował,
- miałaś wcześniej pierwszą miesiączkę lub późno menopauzę,
- masz ponad 50 lat,
- późno urodziłaś pierwsze dziecko.

Rocznie rozpoznaje się w Polsce raka piersi u ok. 20 tysięcy kobiet

Program profilaktyki raka piersi

Program skierowany jest do kobiet w wieku od 50 do 69 lat, które:

- przez ostatnie dwa lata nie miały wykonywanej mammografii
- nie miały wcześniej stwierdzonej zmiany nowotworowej piersi o charakterze złośliwym
- otrzymały w ramach realizacji programu pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po upływie 12 miesięcy z powodu obciążenia następującymi czynnikami ryzyka:
 - rak piersi wśród członków rodziny (matka, siostra, córka)
 - mutacja w obrębie genów BRCA1 lub BRCA2.

Do udziału w programie nie trzeba mieć skierowania! Wystarczy, że zgłosisz się osobiście lub umówisz telefonicznie na badanie.

Jeśli nie kwalifikujesz się, możesz wykonać USG piersi lub mammografię na podstawie skierowania od lekarza specjalisty (ginekolog, onkolog).

WAŻNE! Od 1 listopada 2023 roku z programu mogą korzystać kobiety w wieku 45-74 lata.

Mammografia - badanie, które ratuje życie

Mammografia to najbardziej czułe i bezpieczne badanie w profilaktyce raka piersi i najlepszy sposób, by wcześniej wykryć zmiany w piersi. Polega na prześwietleniu tkanek piersi promieniami rentgenowskimi. Pozwala znaleźć nieprawidłowości, zanim będzie je można wyczuć.

Mammografię w ramach programu profilaktycznego wykonasz w pracowni stacjonarnej lub mobilnej (mammobus).

Sprawdź, kiedy mammobus przyjedzie do Twojej miejscowości. Informacje w Iławie:

AGENCJA ŚWIADCZEŃ MEDYCZNYCH PIELĘGNIARSKO-POŁOŻNICZYCH W ŚRODOWISKU "VITA"WIOLETTA SŁOMSKA I PARTNERZY PORADNIA (GABINET)PIELĘGNIARKI PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ

ul.MIEROSŁAWSKIEGO 12, 14-200 Iława Telefon do rejestracji: 89 648 76 90
ul.SKŁODOWSKIEJ 24A, 14-200 Iława Telefon do rejestracji: 89 649 23 51

Telefon do informacji: 89 648 76 90
Telefon do informacji: 89 649 23 51

Październik miesiącem walki z rakiem piersi



Czynniki ryzyka

Nie znamy bezpośredniej przyczyny powstawania nowotworów złośliwych piersi, możemy tylko określić, z pewnym prawdopodobieństwem, jaki wpływ na powstanie raka piersi mają określone czynniki:

- Wiek. Zagrożenie rośnie wraz z wiekiem, szczególnie po menopauzie.
- Czynniki genetyczne. Bardziej narażone są kobiety, u których występował rak piersi u krewnych pierwszego stopnia (matka, siostra), szczególnie, gdy zachorowanie wystąpiło w okresie przed przekwitaniem. Rak piersi uwarunkowany genetycznie stanowi do 10% wszystkich jego postaci.
- Otyłość zwiększa ryzyko nowotworu, ale dopiero po menopauzie.
- Nieprawidłowe odżywianie z dużą ilością tłuszczów, cholesterolu.
- Cukrzyca
- Nadużywanie alkoholu
- Narażenie na promieniowanie jonizujące w młodym wieku
- Czynniki hormonalne endogeniczne i egzogenne.

Czynniki endogeniczne to:

- a. wczesna pierwsza miesiączka (przed 12 rokiem życia),
- b. późny wiek pierwszej donoszonej ciąży (ciąża po 30 roku życia) lub brak dzieci,
- c. brak lub krótki okres karmienia piersią,
- d. późny wiek menopauzy tj. po 55 roku życia.

Czynniki egzogenne sprowadzają się do wieloletniego (ponad 8 lat) stosowania hormonalnych środków antykoncepcyjnych.

Czynniki sprzyjające kobietom w profilaktyce raka piersi

- aktywny styl życia;
- ubogo tłuszczowa dieta (chude mleko, owoce, warzywa);
- ciążę przed 26 rokiem życia i ilość urodzonych dzieci zmniejsza ryzyko zachorowania;
- Im dłuższy okres karmienia tym ryzyko choroby mniejsze.

Czynniki szkodliwe, których należy unikać:

- palenie tytoniu,
- napromienianie klatki piersiowej,
- wielogodzinne noszenie staników, spanie w stanikach

PAŹDZIERNIK MIESIĄCEM WALKI Z RAKIEM PIERSI



Ministerstwo Zdrowia

PAŹDZIERNIK

miesiącem walki z rakiem piersi

90%

wychwycenie w porę zmian nowotworowych daje ponad **90% szans przeżycia** kolejnych 5 lat po diagnozie

Badania mammograficzne należy wykonywać:

- ▣ **po 45 roku życia** raz na dwa lata,
- ▣ **po 50 roku życia** raz w roku.

Do 30 roku życia każda kobieta powinna wykonać USG piersi.

CZYNNIKI RYZYKA

- **odziedziczone predyspozycje** genetyczne (mutacja genu BRCA1, BRCA2)
- **historia zachorowań** w najbliższej rodzinie
- **wczesna menstruacja** (przed 12. r.ż.)
- **późna menopauza** (po 55 r.ż.)
- **duża nadwaga** po menopauzie
- **bezdzietność**
- **pierwsze dziecko** urodzone po trzydziestce
- **nadużywanie alkoholu**



Ministerstwo Zdrowia



Zmiana wielkości i kształtu piersi nieustająca po miesiączce

Guzki lub zgrubienia wyczuwalne w piersi lub pod pachą

Zmiana koloru skóry piersi

Pomarszczenie lub łuszczenie się skóry piersi

CO
POWINNO
ZANIEPOKOIĆ?

Wciąganie skóry piersi

Badaj się regularnie!

Czy wiesz, że...

Samobadanie piersi to bardzo ważny element wczesnego wykrywania raka piersi.

Każda kobieta powinna je wykonywać regularnie, co miesiąc.

ZOBACZ JAK PRAWIDŁOWO BADAĆ PIERSI



1. Opuść ręce swobodnie.



2. Unieś ręce do góry.



3. Załóż ręce za głowę.



4. Oprzyj ręce na biodrach.



5. Oprzyj silnie ręce na biodrach, jednocześnie pochyl tułów do przodu.



6. Uciskając brodawkę, sprawdź czy nie wydobywa się z niej wydzielina.



7. Wykonując ruchy spiralne opuszkami palców, uciskaj pierś i jej okolice, poszukaj zgrubień i guzków. Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych w okolicach pachowych.



8. Badanie powtórz w pozycji leżącej.

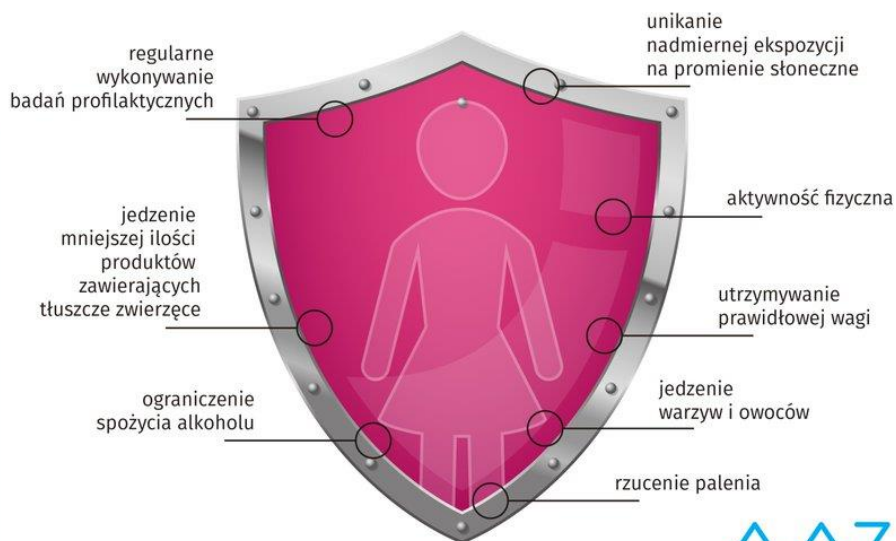


9. Powtórz wszystkie czynności badając drugą pierś.

PAŹDZIERNIK

miesiącem walki z rakiem piersi

sposoby
walki
z rakiem
piersi





Październik miesiącem walki z rakiem piersi



PAŹDZIERNIK

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Co powinno cię zaniepokoić?

- zmiany w kształcie brodawki
- ból piersi, który nie ustępuje
- guzki
- zmiany koloru brodawek
- zaczerwienienie, obrzęk, wysypka na piersi
- obrzęk lub guzek wokół obojczyka lub pod pachą

Każdy niepokojący objaw skonsultuj z lekarzem.

Nie każdy guzek jest rakiem piersi.



Ministerstwo Zdrowia

