

KONTROLUJ SAMĄ SWOJE PIERSI!

Rak piersi jest najczęstszym nowotworem występującym u kobiet. Rozwija się przeważnie około 50 roku życia, a częstość zachorowań wzrasta wraz z wiekiem. Zdarza się jednak i u kobiet zupełnie młodych. Rak piersi jest nowotworem w dużym procencie uleczalnym - warunkiem jednak jest rozpoznanie choroby we wczesnym stadium.

DLACZEGO POWINNAŚ KONTROLOWAĆ SWOJE PIERSI?

Kiedy kobiety same wykrywają nowotwory piersi są one już w zaawansowanym stadium choroby. Tylko systematyczne badanie mammograficzne oraz samokontrola piersi umożliwia wcześniejsze wykrycie raka i najczęściej wtedy jest on uleczalny. Jeśli wykryjesz raka w bardzo wczesnym stadium możesz uratować pierś.

CZY UMIESZ KONTROLOWAĆ SWOJE PIERSI?

Samobadanie piersi należy wykonywać, począwszy od 20 roku życia, raz w miesiącu, najlepiej w tydzień po miesiączce, gdy piersi nie są wrażliwe lub obrzmiałe. Kobiety, które przeszły okres przekwitania, powinny wykonywać badanie w te same dni każdego miesiąca. Po ukończeniu 30 lat należy zgłaszać się co roku na badanie piersi przez lekarza, nawet gdy nie odczuwa się żadnych dolegliwości. Każda kobieta między 35 a 39 rokiem życia powinna wykonać jedną mammografię (radiologiczne badanie piersi). Między 40 i 49 rokiem badanie należy wykonywać nie rzadziej niż co 2 lata, między 50 i 60 - co roku, a powyżej 60 lat - według wskazań lekarza (na ogół co 1-1,5 roku).

KIEDY POWINNAŚ NATYCHMIAST ZGŁOSIĆ SIĘ DO LEKARZA?

Gdy zaobserwujesz następujące objawy:

- zmiany w kształcie piersi lub ich położeniu, np. uniesienie piersi ku górze.
- zmarszczenie, wciągnięcie skóry lub zmianę jej koloru na piersi.
- wciągnięcie brodawki sutkowej, zaczerwienienie lub owrzodzenie, a także pomarańczowe zabarwienie.
- wydzielinę z brodawki sutkowej (surowiczą lub zabarwioną krwią)
- guzek lub stwardnienie, które różni się wyraźnie swoją konsystencją od otoczenia.
- powiększenie węzłów chłonnych pod pachą.

Należy podkreślić, że nie każdy guzek, stwardnienie lub zmiany skóry są rakiem. Zawsze jednak wymagają badania lekarskiego. Często są to zmiany zapalne lub nowotwory łagodne, a leczenie zapobiega przekształceniu się ich w nowotwory złośliwe.



Geneva Trust Polska sp. z o.o.
ul. Schuberta 104, 80-172 Gdańsk.
www.mojamammografia.pl • www.emam.pl
NIP: 5862228726, REGON220714440

Partner firmy Siemens

Raka piersi...

**Można wcześniej wykryć!
Można wyleczyć!**

**Zignorować się
go nie da!**



Jak badać swoje piersi?

W pozycji stojącej

1.

Stań przed lustrem i dokładnie obejrzyj piersi trzymając ręce wzdłuż ciała

2.

Powtórz oględziny trzymając ręce uniesione w górę.

3.

Obejrzyj pierś z rękami mocno wspartymi na biodrach. W tych pozycjach zwróć uwagę na:

- zmiany w kształcie piersi lub ich położeniu (np. uniesienie piersi ku górze)
- zmarszczenia, wciągnięcia lub zmianę koloru skóry piersi
- wciągnięcie, zaczerwienienie, owrzodzenie brodawki sutkowej, a także pomarańczowe jej zabarwienie.

4.

Unieś zgiętą w łokciu rękę prawą, połóż z tyłu głowy, a lewą ręką badaj pierś prawą. W celu zbadania piersi lewej unieś zgiętą w łokciu lewą rękę, połóż z tyłu głowy, a prawą ręką badaj lewą pierś.



5.

Badając piersi trzymaj palce płasko i lekko naciskaj, zataczaj koła na piersi, jakby na tarczy zegara zgodnie z ruchem wskazówek. Zaczynij od miejsca, gdzie mogłaby być godzina 12:00. Zakreśl pełne, największe koło, a następnie dwa mniejsze coraz bliżej środka. W trakcie tego badania zwracaj uwagę, czy nie występuje w piersi guzek lub stwardnienie, które różni się wyraźnie swoją konsystencją od otoczenia.

6.

Zbadaj brodawkę sutkową delikatnie ścisnąc ją kciukiem i palcem wskazującym. Obserwuj, czy nie wydobywa się z niej wydzielina surowicza lub zabarwiona krewią.

W pozycji leżącej

7.

Położ się na wznak i włóż poduszkę lub złożony ręcznik pod prawy bark, a prawą rękę pod głowę. Trzymając palce lewej ręki płasko i lekko naciskając, zataczaj koła na prawej piersi jak gdyby na tarczy zegara zgodnie z ruchem wskazówek. Zaczynij od miejsca, gdzie mogłaby być godzina 12:00. Zakreśl pełne, największe koło, a następnie dwa mniejsze coraz bliżej środka (tak jak w pozycji stojącej w punkcie 5).

Zbadaj każde miejsce z brodawką sutkową włącznie (tak jak w punkcie 6).

W celu zbadania piersi lewej włóż poduszkę lub złożony ręcznik pod lewy bark, a lewą rękę pod głowę. Prawą ręką badaj pierś lewą, w taki sam sposób jak poprzednio pierś prawą. W trakcie tego badania zwracaj uwagę, czy nie występuje w piersi guzek lub stwardnienie, które różni się wyraźnie swoją konsystencją od otoczenia.

8.

Na koniec sprawdź stan węzłów chłonnych pod pachą. W pozycji leżącej na znak połóż lewą rękę wzdłuż ciała, a prawą zbadaj lewą pachę. Następnie wykonaj to samo w odwrotnym ułożeniu - tzn. z prawą ręką wzdłuż ciała zbadaj lewą ręką prawą pachę. Zwróć uwagę czy węzły chłonne nie są powiększone.