

WSZYSTKIE PANIE – NA BADANIE!

Co piąta Polka zmagająca się chorobą nowotworową cierpi na raka piersi. To najpowszechniejszy nowotwór atakujący kobiety. Na raka piersi zapada rocznie ponad 18 tys. Polek. W ciągu ostatnich 20 lat liczba chorych niemal się podwoiła. Podstawą skutecznej terapii i przeżycia jest szybkie wykrycie choroby i chirurgiczne usunięcie guza, nim spustoszy organizm.

SKĄD SIĘ BIERZE RAK PIERSI?

Na raka piersi najczęściej zapadają kobiety między 50. a 69. rokiem życia. Rak piersi powstaje z komórek gruczołu sutkowego. Pomimo, że kojarzy się z kobietami, to ok. 1 proc. zachorowań dotyczy mężczyzn.

Zwykle przez długi czas nie daje żadnych objawów, a w momencie wykrycia często występują już przerzuty komórek nowotworowych do innych narządów, np. płuc, wątroby, mózgu lub kości. Dlatego kluczem do wyleczenia raka piersi jest wczesne postawienie diagnozy. Jest możliwe dzięki właściwej profilaktyce i regularnym badaniom, w tym samokontroli prowadzonej przez kobiety.

Choć rośnie liczba nowych przypadków tej choroby w Polsce, to spada umieralność związana z rakiem piersi. Ma to związek z coraz powszechniejszymi badaniami przesiewowymi, a później z leczeniem skojarzonym.

CZYNNIKI RYZYKA

Nie znamy wszystkich przyczyn raka piersi. Nieco częściej występuje u kobiet, których krewnie (matki, babcię, siostry czy córki) cierpiały na to schorzenie. Zachorowaniu na raka piersi – poza wiekiem i czynnikami genetycznymi – sprzyjają też:

- otyłość i brak aktywności fizycznej,
- brak potomstwa lub urodzenie dziecka po 35. roku życia,
- niekarmienie piersią,



- częste spożywanie alkoholu,
- zbyt wczesna menopauza (przed 12. rokiem życia) albo zbyt późna menopauza (powyżej 55 lat),
- wieloletnie przyjmowanie doustnych środków antykoncepcyjnych i hormonalnej terapii zastępczej,
- narażenie na promieniowanie jonizujące,
- wcześniej przebyte choroby nowotworowe (rak jajnika, piersi, trzonu macicy).

PODSTĘPNY I NIEWIDOCZNY

W początkowym stadium rak piersi zwykle przebiega bezobjawowo. Jest rozpoznawany przypadkowo jako twardy guzek w piersi, podczas samokontroli lub badania lekarskiego. Inne objawy pojawiają się w późniejszych etapach, gdy skuteczne leczenie jest trudniejsze. Z rakiem piersi trzeba się szybko zmierzyć, żeby nie zdążył zaatakować węzłów chłonnych i narządów wewnętrznych. Dlatego kluczowe jest systematyczne, samodzielne badanie piersi przez kobiety. Niepokojącymi oznakami są:

- zmiana kształtu brodawki sutkowej, tzw. inwersja, czyli zaciągnięcie brodawki do środka piersi,
- zacerwienie skóry piersi, jej zwiększone napięcie,
- wyciek z brodawki sutkowej, który może zawierać krew,
- ból piersi lub w okolicy piersi – na przykład w dole pachowym.

W przypadku wystąpienia choć jednego z tych objawów należy niezwłocznie udać się na konsultację lekarską.

JAK ZAPOBIEGAĆ

Profilaktyka raka piersi opiera się na eliminacji czynników ryzyka, na które mamy wpływ, jak tryb życia, dieta i aktywność fizyczna, a także na regularnych badaniach, w samodzielnej ocenie piersi. Najlepszą metodą kontrolowania stanu piersi jest samobadanie dłońmi, które może stanowić rutynę podczas codziennego mycia. Wystarczy sprawdzić dotykiem strukturę piersi, czy nie ma żadnych zgrubień, guzków. Przed lustrem można ocenić, czy obie piersi są symetryczne, czy nie widać żadnych zmian skórnych w okolicach sutka.



JOANNA Z MYŚLENIC (LAT 50)

„Miałam wątpliwości, czy robić mammografię. Zawsze pozostaje strach i stres, że badanie wykaże coś złego. Jednak, gdy na rynek w naszym mieście zjechał mammoBUS z hasłem: >>Nie myśl, nie czekaj, badaj - z życiem nie zwlekaj<<, zadzwoniłam na podany numer i zapisałam się na mammografię. Tyle mówi się przecież o profilaktyce, że lepiej zapobiegać z góry to raz, a poza tym jeśli już choroba się pojawi to szybko jej zdiagnozowanie daje większą szansę na wyleczenie. Maseczki, dezynfekcja rąk i krótka ankieta medyczna. Technik radiologii umieścił jedną, a następnie drugą pierś między płaskimi przezroczystymi płytkami, zrobił „cyk” i było po wszystkim. Wszystko przebiegło szybko i bezproblemowo, głównie dzięki taktownemu i profesjonalnemu panu obsługującemu mammograf. Dostałam dane dostępne do systemu online, w którym po jakimś czasie odczytałam swój wynik. Na szczęście nie mam zmian rakowych. Pierwszy raz w życiu zrobiłam mammografię, ale za dwa lata znów zapiszę się na to badanie.”

U kobiet po 50. roku życia wskazane jest wykonywanie badania mammograficznego raz na dwa lata, a u młodszych (powyżej 30 lat) również USG piersi. Oba badania – USG piersi i mammografia – są refundowane przez NFZ. Mammografia to badanie radiologiczne, które pozwala wykryć nawet najdrobniejsze zwapnienia w obrębie piersi. USG – dzięki użyciu odbicia fal ultradźwiękowych do obrazowania – sprawdzi się u młodych, regularnie miesiączkujących kobiet.

USG pozwala odróżnić np. guza litego od zwykłej torbali. Lekarze zalecają też USG piersi podczas hormonalnej terapii zastępczej. Gdy piersi zawierają więcej tkanki tłuszczowej, czyli po menopauzie, dokładniejsza jest mammografia.

USG piersi powinno się robić co roku począwszy od 30. roku życia. Bezpłatne badanie mammograficzne możesz wykonać raz na 2 lata, między 50. a 69. rokiem życia, w ramach programu profilaktycznego. Tylko mniej niż 40 proc. kobiet korzysta z tej formy profilaktyki, co stanowi główną przyczynę śmiertelności na raka piersi w Polsce. Najważniejsza jest świadomość kobiet, że zagrożenie rakiem piersi istnieje, ale można temu zaradzić tylko w jeden sposób: badając się systematycznie.



Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na

www.planujedlugiezycie.pl

lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie PracoDawca Zdrowia.

Więcej informacji na stronie: **planujedlugiezycie.pl** zakładka PracoDawca Zdrowia.

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE  Ministerstwo Zdrowia

Kampania społeczna „Planuj długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020–2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.