

Profilaktyka raka piersi



opracowała:

mgr Beata Dąbrowska

mgr Sylwia Sieńkowska



maj 2025

**Rak piersi to najczęściej występujący nowotwór u kobiet.
Odpowiada za prawie 24% wszystkich zachorowań wśród
nowotworów i jest przyczyną niemal 15% wszystkich zgonów
kobiet z powodu nowotworów złośliwych.**

NA PROFILAKTYKĘ RAKA PIERSI SKŁADAJĄ SIĘ:

❖ **Badanie
ultrasonograficzne
piersi- USG**

❖ **Badanie rezonansu
magnetycznego
– MRI piersi**

❖ **Badanie
mammograficzne
piersi**

❖ **Samobadanie**

SAMOBADANIE PIERSI

Dlaczego samobadanie piersi jest ważne?

Badając się regularnie, jesteście w stanie wykryć zmiany o średnicy około 1 centymetra. Są co najmniej dwa powody, dla których jest to ważne:

✓ Po pierwsze, zdecydowana większość guzków, które wykrywamy sobie same jest łagodna. Aż 75% z nich to zmiany, które w porę usunięte nie przerodzą się w guzki złośliwe.

✓ Po drugie, jeśli zmiana liczy nie więcej niż 2 cm i nie ma przerzutów do węzłów chłonnych to istnieje duża szansa na wyleczenie. Jeśli jeszcze dodamy informację, że aby osiągnąć wielkość 2 cm, guzek musi rosnąć kilka lat (nawet 8 lat), to mamy dodatkowy argument przemawiający za koniecznością regularnych badań.

Jak często przeprowadzać samobadanie?

Nawyk badania piersi warto sobie wyrobić we wczesnej młodości. Począwszy od około 20 r.ż. Powinno się to robić co miesiąc. Badanie palpacyjne prowadzone przez lekarza może być przeprowadzane co rok, USG również co rok, ale samobadanie musi być comiesięcznym nawykiem. Zajmuje to dosłownie kilka minut (mniej niż makijaż), a statystyki mówią, że ok. 80% zmian w piersiach kobiety wykrywają sobie same. Dlatego warto i trzeba to robić, tym bardziej, że badanie przeprowadzamy w domowym zaciszu, więc nie trzeba się nigdzie umawiać ani zapisywać.

Kiedy i w którym dniu cyklu miesięcznego badać piersi?

Cykliczne zmiany hormonalne, które zachodzą w ciele kobiety mają wpływ na tkankę gruczołów piersiowych. Wiele kobiet, zwłaszcza w drugiej połowie cyklu, może wyczuwać zgrubienia i obrzmienia, które mogą być mylnie interpretowane jako guzki. Dlatego ważne jest, aby przeprowadzać samobadanie piersi za każdym razem w tym samym dniu cyklu i takim jego momencie, kiedy piersi są najmniej obrzmiałe. Najlepszy moment to około siedem dni po miesiączce. Panie w okresie menopauzy, które już nie miesiączkują, powinny je robić w tym samym dniu każdego miesiąca, np. pierwszego. Wyznaczenie sobie jednego dnia na badanie piersi pomaga w jego regularnym wykonywaniu.

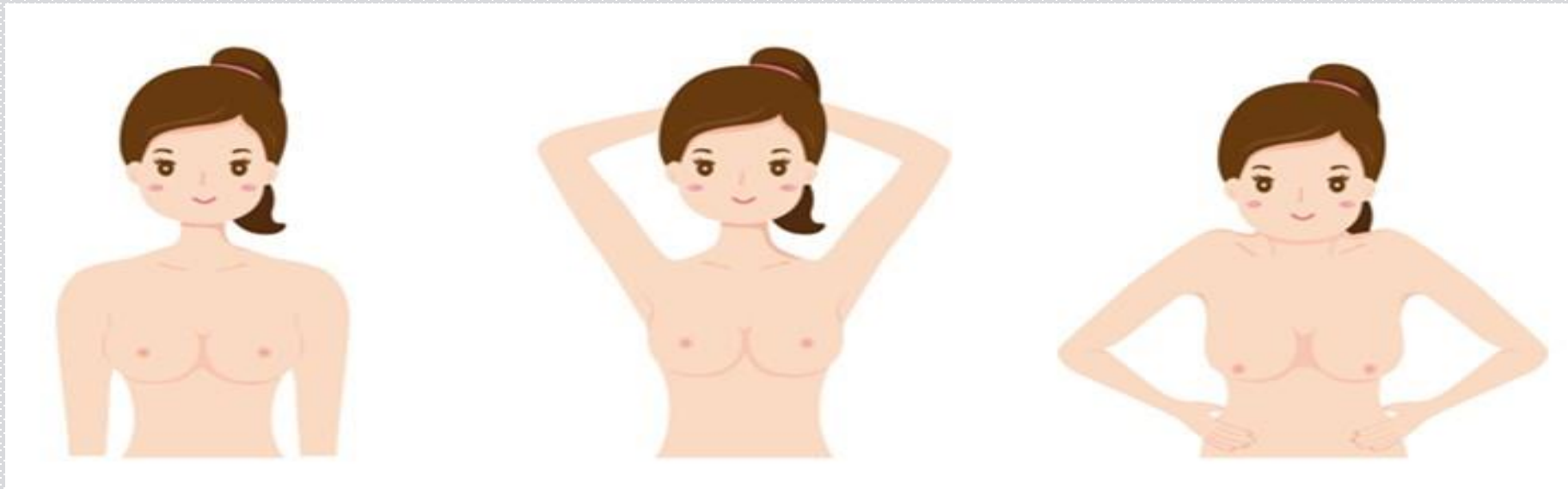
Jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi?

KROK 1

Pierwszym etapem badania powinno być oglądanie piersi przed lustrem w pozycji stojącej. Obserwacja powinna się odbywać w trzech pozycjach:

- z rękami swobodnie opuszczonymi wzdłuż ciała
- z rękami zgiętymi w łokciach i ułożonymi za głową
- z rękami opartymi dość mocno na biodrach (tak, aby uniosła się górna część klatki piersiowej i napięły mięśnie)

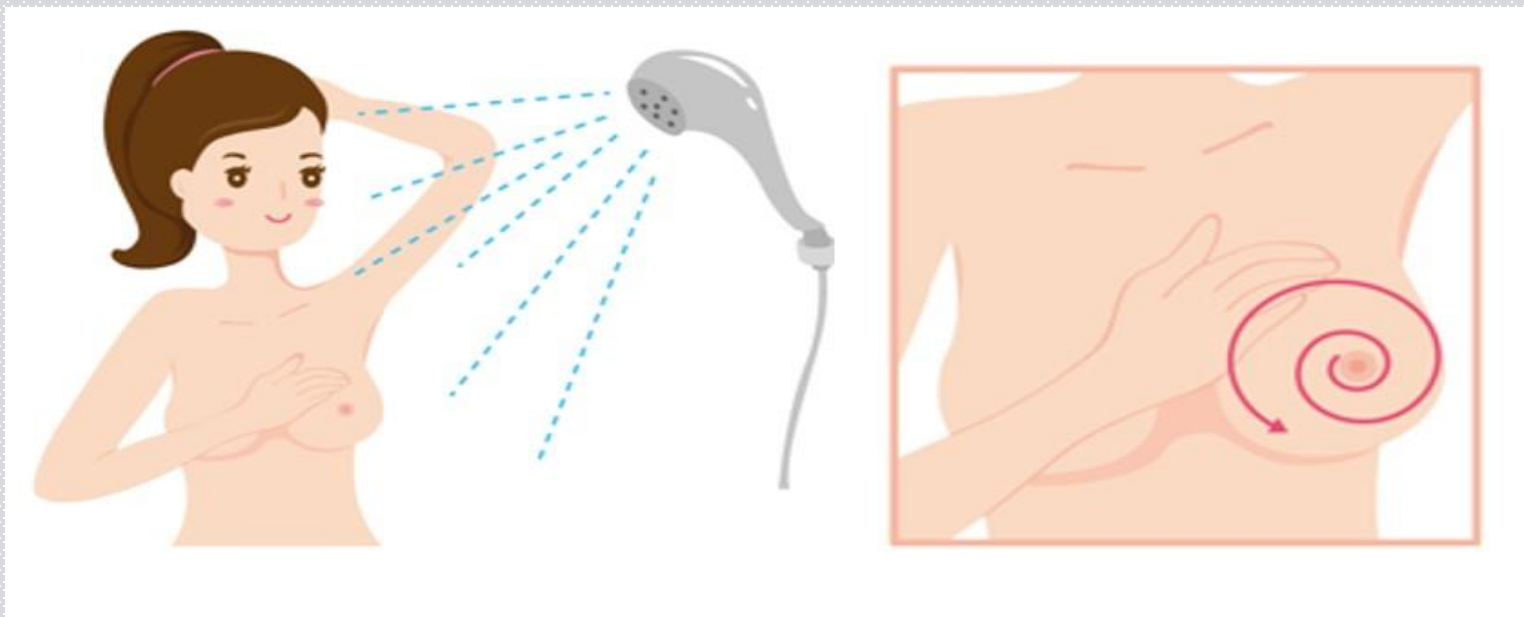
Na co zwracać uwagę? Powodem do niepokoju może być zmiana kształtu czy symetrii piersi, zmiany w brodawce lub wyciek wydzieliny z brodawki, a także zaczerwienienie skóry piersi.



rys. 1 – samobadanie piersi, krok 1 – obserwacja przed lustrem z rękami ułożonymi w trzech pozycjach

KROK 2

Drugi etap to badanie palpacyjne piersi. Można je wykonać pod prysznicem, ponieważ łatwiej przesuwac palcami po wilgotnej skórze. Ważne jest, aby obydwie piersi badać według tego samego schematu i objąć badaniem cały obszar piersi. Aby zrobić to dokładnie, najlepiej jest zgiętą w łokciu rękę położyć z tyłu głowy, a drugą ręką – lekko uciskając trzema środkowymi palcami – ruchem okrężnym zbadać całą pierś. Pozwoli to na sprawdzenie, czy w piersi obecne są stwardnienia lub guzki. Na koniec lekko uciskając brodawkę należy sprawdzić, czy nie ma w niej wydzieliny. Te same ruchy trzeba powtórzyć badając drugą pierś.



rys. 2 – samobadanie piersi, krok 2 – badanie palpacyjne piersi

KROK 3

Ostatnim etapem samobadania jest powtórzenie czynności, które były wykonywane w drugim kroku na leżąco. Aby to łatwiej zrobić, można włożyć pod bark poduszkę. Badanie kończymy sprawdzeniem węzłów chłonnych pod pachami.



rys. 3 – samobadanie piersi, krok 3 – badanie palpacyjne piersi na leżąco

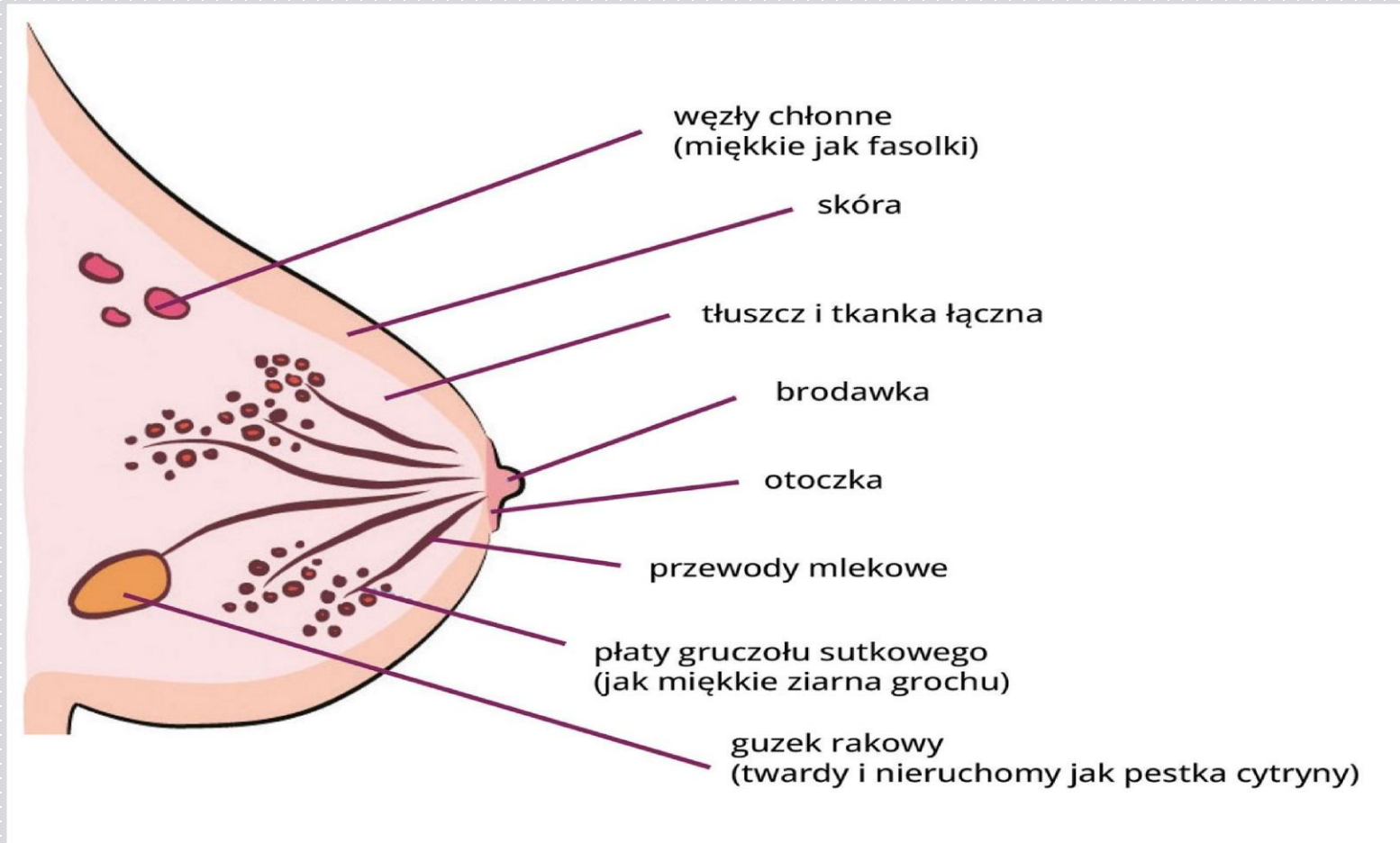
Powtarzanie tego schematu badania co miesiąc zwiększa prawdopodobieństwo wykrycia zmian w piersi we wczesnym stadium choroby. Poświęćmy te kilka minut dla swojego zdrowia raz w miesiącu.

Jakie są czynniki ryzyka nowotworu piersi?

Na początku należy zaznaczyć, że niestety ryzyko powstania nowotworu piersi występuje u każdej kobiety. Jednak u niektórych jest ono zdecydowanie większe. Należą do nich m.in.:

- Wiek – przytłaczająca większość nowotworów wykrywana jest u kobiet po menopauzie, po 50 r.ż.
- Czynniki genetyczne – zwiększone ryzyko zachorowania występuje u kobiet, które mają mutacje w genach BRCA1/BRCA2 oraz CHEK2. Jeśli w rodzinie, u krewnych pierwszego stopnia (matka, siostra) występuje rak piersi lub jajnika, jest to wskazaniem do badania genetycznego.
- Zwiększone stężenie hormonów estrogenowych – u każdej kobiety związane jest z cyklem miesięcznym. Dlatego wczesne wystąpienie pierwszej miesiączki, długi czas miesiączkowania (menopauza po 55 r.ż), późna pierwsza ciąża lub jej brak może predysponować do rozwoju tego nowotworu. Również nadmiar tkanki tłuszczowej – otyłość – sprzyja nadmiarowi estrogenów w organizmie, dlatego otyłość jest poważnym czynnikiem ryzyka tej choroby.
- Dieta – spożywanie tłuszczów nasyconych pochodzenia zwierzęcego, alkohol, a także żywność przetworzona są czynnikami sprzyjającymi powstawaniu raka piersi.
- Tryb życia – palenie papierosów oraz brak aktywności fizycznej.

Budowa piersi



Objawy, które powinny wzbudzić Twoją czujność:



wyciek
z brodawki



pojawiające
się nabrzmiące
żyły



wgłębienie
w piersi



zaczerwienie
na skórze lub
w okolicy
brodawki, uczucie
gorąca w piersi



wciągnięcie
skóry na piersi



wystający
guzek na
piersi



wciągnięcie
brodawki lub
zmiana jej kształtu



zmiana
rozmiaru
lub kształtu
piersi



„skórka
pomarańczowa”



owrzodzenie
skóry piersi



zrogowacenie
brodawki

Pomoc psychologiczna



Obecnie istnieje wiele instytucji, które zajmują się udzielaniem pomocy i wsparcia osobom chorym na nowotwory. Wśród nich wyróżniamy:

- **Stowarzyszenie Amazonki - www.amazonki.org.pl**
- **Stowarzyszenie Wspierania onkologii Unicorn - www.unicorn.org.pl**
- **Fundację Psychoonkologii - ogród nadziei – www.ogrodnadziei.org.pl**
- **Akademia Walki z Rakiem - www.akademia.swiatlo.org**

Literatura:

1. Bręborowicz H.G.: Położnictwo i ginekologia. Tom 2. PZWL. Warszawa 2020.
2. <https://www.alab.pl/centrum-wiedzy/samobadanie-piersi/>
3. https://www.amazonkifederacja.pl/wpcontent/uploads/2019/06/rak_piersi_folder_czesc_1_bl.pdf
4. <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jakprawidlowo-wykonac-samobadanie-piersi>