

SAMOBADANIE PIERSI I RAK PIERSI

MATERIAŁY POMOCNICZE

Rak piersi jest najczęstszym w Polsce kobiecym nowotworem złośliwym. Ryzyko zachorowania na tę chorobę wzrasta wraz z wiekiem. Prawie 50% zachorowań obejmuje pacjentki między 50 a 69 rokiem życia. Rak piersi jest główną przyczyną zgonów kobiet z powodu chorób nowotworowych, istotna jest więc jego szybka diagnoza. Szanse wyleczenia są w dużej mierze zależne od stopnia zaawansowania nowotworu w momencie rozpoczęcia leczenia, dlatego też kluczowe jest zwiększenie wiedzy i świadomości kobiet na temat badań profilaktycznych.

1. OBJAWY RAKA PIERSI

Gdy zaobserwujesz poniższe objawy, niezwłocznie zgłoś się do lekarza:

- wyczuwalny guzek w obrębie gruczołu piersiowego
- zmiana wielkości, kształtu lub symetrii piersi
- zmiana wyglądu i kształtu brodawki sutkowej np. wciągnięcie, drobne owrzodzenie, łuszczenie się lub linijne pęknięcia skóry w okolicy otoczki i brodawki
- wyciek z brodawki (szczególnie krwisty)
- zmiany skórne piersi tj. wciągnięcie skóry, tzw. skórka pomarańczy, owrzodzenie, rumień, stwardnienie, zgrubienie
- ból, obrzęk, zaczerwienienie piersi
- powiększenie węzłów chłonnych pachowych

2. CZYNNIKI RYZYKA

Do najważniejszych czynników ryzyka zachorowania na raka piersi zaliczane są:

- płeć żeńska (rak piersi występuje 100 razy częściej u kobiet niż u mężczyzn)
- starszy wiek: dwie na trzy kobiety z rozpoznany rakiem piersi mają powyżej 55 lat
- występowanie raka piersi w rodzinie (<50r.ż)
- nosicielstwo mutacji niektórych genów (przede wszystkim mutacja w genach BRCA1 i BRCA2)
- wczesny wiek pierwszej miesiączki (przed 11 rokiem życia) oraz późne klimakterium (po 54 r.ż)
- bezdzietność lub późne macierzyństwo (po 35r.ż)
- przebyty nowotwór piersi w wywiadzie
- niektóre łagodne rozrostowe choroby piersi
- długotrwała (co najmniej 10 lat) hormonalna terapia zastępcza
- brak aktywności fizycznej,
- niewłaściwa dieta bogata w tłuszcze nasycone i węglowodany
- nadużywanie alkoholu, nadwaga i otyłość.

3. LOKALIZACJA RAKA PIERSI

Najczęściej (ok. 50% przypadków) guz umiejscowiony jest w górnym zewnętrznym kwadrancie piersi.