



#### **4. PROFILAKTYKA**

Profilaktyka pierwotna ma na celu podniesienie świadomości pacjentek na temat czynników ryzyka zachorowania na raka piersi, propagowanie karmienia piersią, wczesnego macierzyństwa, odpowiednich nawyków żywieniowych czy zwiększenia aktywności fizycznej. W przypadku nowotworu piersi możliwości profilaktyki pierwotnej są ograniczone, jednak w połączeniu z profilaktyką wtórną stanowią sposób ochrony przed nowotworem. Celem profilaktyki wtórnej jest przede wszystkim wykrycie choroby we wczesnej fazie klinicznej (m.in. badanie skriningowe). Należy pamiętać, że skuteczna walka z chorobą nowotworową opiera się w dużej mierze na działaniach zapobiegających jej wystąpieniu czy też umożliwiających wczesne jej wykrycie.

#### **5. SAMOBADANIE PIERSI**

Samobadanie piersi jest podstawowym, bardzo ważnym elementem procesu wczesnego wykrywania raka piersi. Każda dorosła kobieta powinna raz w miesiącu w 1 fazie cyklu (najlepiej 2-3 dni po zakończeniu krwawienia miesięcznego) badać palpacyjnie swoje piersi. Jeżeli kobieta już nie miesiączkuje, powinna wybrać na badanie zawsze ten sam dzień w miesiącu. Samobadanie piersi zwiększa szanse na wykrycie choroby nowotworowej we wczesnym stadium. Nawet jeżeli podczas comiesięcznego samobadania kobieta nie dostrzeże nieprawidłowości w piersiach, powinna raz w roku zgłosić się na badanie do lekarza (najlepiej ginekologa lub onkologa). Samobadanie piersi powinno składać się z dwóch części: oglądania i badania dotykiem.