

Profilaktyka Raka Piersi - Środa z Profilaktyką.

„Różowy październik” – miesiąc świadomości raka piersi Od 1985 roku, miesiąc październik obchodzony jest na świecie jako miesiąc świadomości raka piersi. W tym szczególnym czasie chcemy przypomnieć, jak ważne jest prowadzenie zdrowego stylu życia, regularna samokontrola piersi, a także poddawanie się badaniom profilaktycznym, w tym mammografii i USG. Wszystkie te działania mają na celu zapobieganie lub wykrycie choroby na jej wczesnym etapie. Wiedza o profilaktyce raka piersi jest obecnie niezbędna każdej kobiecie niezależnie od wieku. Według danych Centrum Onkologii - Krajowego Rejestru Nowotworów w 2020 roku w Polsce wykryto 24 644 nowe przypadki raka piersi oraz stwierdzono 8 805 zgonów z tego powodu. Pod względem umieralności, rak piersi od kilku lat znajduje się w czołówce wśród nowotworów złośliwych. W 2020 roku był drugim, po raku oskrzeli i płuca, nowotworem złośliwym powodującym najwięcej zgonów wśród kobiet. Czynniki ryzyka wystąpienia raka piersi wiek – wzrost zachorowalności po 35 roku życia, najwięcej zachorowań pomiędzy 50 – 70 rokiem życia, obciążenie genetyczne – występowanie raka piersi w rodzinie, szczególnie u krewnych pierwszego stopnia (matka, siostra), czynnik hormonalny, np. wczesny wiek pierwszej miesiączki lub późna menopauza, wieloletnie przyjmowanie hormonalnej terapii zastępczej, niewłaściwa dieta oraz otyłość, niedostateczna aktywność fizyczna, częste spożywanie alkoholu, wcześniejsze choroby piersi. Potencjalne objawy raka piersi (guza sutka) zależą w dużej mierze od stopnia jego zaawansowania. Zarówno rak piersi, jak i łagodny nowotwór sutka w początkowym okresie rozwoju mogą przebiegać bezobjawowo, wówczas zmiany nowotworowe najczęściej wykrywa się podczas profilaktycznej mammografii lub innego badania diagnostycznego piersi. Objawy raka piersi guz w obrębie gruczołu piersiowego - częstość występowania tego objawu szacuje się między 65% a 76%. Guz w piersi jest zwykle dość twardy, może mieć nierówną powierzchnię i na ogół dobrze wyczuwalne granice, wyciek z brodawki sutkowej - brodawka może być wciągnięta, pogrubiała, o zmienionym zabarwieniu lub z owrzodzeniami, zmiana wielkości lub kształtu piersi, zmiany skórne wokół brodawki – skóra może być zaczerwieniona, zmieniona z obecnością twardego nacieku, owrzodzenia, zaczerwienienie i zgrubienie skóry („skórka pomarańczowa”) - świadczy zazwyczaj o znacznym miejscowym zaawansowaniu procesu nowotworowego, powiększenie węzłów chłonnych w dole pachowym, poszerzenie żył skóry piersi. Profilaktyka raka piersi Profilaktyka pierwotna raka piersi (zapobieganie zachorowaniu) obejmuje zmianę stylu życia – ważne jest między innymi unikanie nadmiernych ilości tłuszczu w diecie, regularna aktywność fizyczna, utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz ograniczenie spożycia alkoholu. Profilaktyka wtórna raka piersi (wczesne wykrywanie) – badania profilaktyczne. Każda kobieta powinna samodzielnie i regularnie badać swoje piersi! Comiesięczną samokontrolę piersi powinno wykonywać się w tym samym dniu cyklu miesięcznego, między 6 a 9 dniem badając piersi przed lustrem w celu wychwycenia zmian w ich wyglądzie, a następnie palpacyjnie np. w trakcie kąpieli pod prysznicem w celu wykrycia ewentualnych guzków pod skórą, a także w pozycji leżącej, nie zapominając przy tym o sprawdzeniu węzłów chłonnych w dole pachowym. Ultrasonografię piersi należy wykonywać między 20 a 30 rokiem życia co 2 lata, po 30 roku życia co rok. Badanie mammograficzne u kobiet w przedziale wiekowym 40 – 49 lat

powinno być wykonywane raz na 2 lata, a po 50 roku życia raz w roku. Szacuje się, że mammografia wykonywana co rok zmniejsza ryzyko zgonu z powodu raka piersi o 15 - 30%. Październik to miesiąc podnoszenia świadomości społeczeństwa na temat raka piersi. Wiedza i systematycznie wykonywanie badań profilaktycznych mogą uratować życie Twoje i Twoich najbliższych. Nie zwlekaj, zadbaj o swoje zdrowie! Zapisz się na badanie!