



Urząd Miejski w Rabce-Zdroju

<https://gmina.rabka.pl/main/aktualnosci/Kampania-edukacyjno-informacyjna-dotyczaca-profilaktyki-raka-piersi/idn:5971/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Aktualności

05 paź 2021

kategoria:

Aktualności



Kampania edukacyjno-informacyjna dotycząca profilaktyki raka piersi

Październik to miesiąc profilaktyki raka piersi, który jest najczęściej rozpoznawanym nowotworem wśród kobiet zarówno w Polsce, jak i na świecie. Rokowanie i wyniki leczenia zależą od stopnia jego zaawansowania, dlatego tak ważna jest profilaktyka - regularne samobadanie piersi oraz badania USG i mammograficzne, które pozwalają wykryć nawet najmniejsze zmiany.

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Krakowie włączając się w działania na rzecz walki z rakiem piersi zainicjowała kampanię edukacyjno-informacyjną pn.: „**Ja już, a Ty?**” (**#jajuzaty?**), która ma na celu zmotywowanie kobiet do regularnego badania piersi. Tytuł kampanii jest nieoczywisty, ma wzbudzić ciekawość i zachęcić do zainteresowania się naszym działaniem. W ramach kampanii zachęcamy wszystkie kobiety do zapoznania się z opracowanymi materiałami graficznymi, zbadania piersi, a następnie do zamieszczenia przez kobiety na swoich kontach w mediach społecznościowych zdjęcia kartki opatrzonej hashtagem #jajuzaty? (w załączeniu) z tym samym hashtagem w opisie zdjęcia.

Samobadanie piersi trwa tylko kilka minut w miesiącu, a bez wątpienia niejednokrotnie może uratować życie....

PIERSI POD KONTROLĄ

12 objawów alarmowych



twardy guzek w piersi

To najczęstszy objaw raka piersi. Guzek powstaje gdy komórki nowotworowe rosną bardzo blisko siebie. Często jest on umiejscowiony głęboko w piersi, jest twardy i nieruchomy (jak np. pestka cytryny). Może mieć dowolny kształt lub rozmiar. Jeśli guzek nie znika w trakcie cyklu miesięczkowego, koniecznie skonsultuj się z lekarzem.



zgrubienie w piersi

Możesz dostrzec, że jakaś część Twojej piersi jest inna niż reszta - bardziej "gęsta". Stan ten może być związany z menstruacją lub karmieniem piersią, jeśli jednak zgrubienie w piersi nie ustępuje/nie znika bądź pogarsza się może być to jeden z objawów raka piersi. Zgrubienie może być wyczuwalne w skórze (zapalny rak piersi) lub umiejscowione głębiej w piersi. Zgrubienie w piersi powstaje wtedy gdy komórki nowotworowe blokują krążenie krwi/limfy w piersi bądź guz rośnie przy powierzchni skóry.



wgłębienie w piersi

Wgłębienie w piersi może być oznaką rozwijającego się raka. Dzieje się tak wtedy, gdy rosnący w głębi piersi guz wciąga skórę do środka powodując jej "wgniecenie". Guz ten nie zawsze jest wyczuwalny. Wgłębienie w piersi można łatwiej dostrzec podczas podnoszenia rąk do góry nad głowę i opuszczania ich: sprawdź czy podczas wykonywania tych ruchów cała skóra piersi "porusza się razem z Tobą". Posiadanie źródła światła bezpośrednio nad głową w trakcie podnoszenia i opuszczania ramion może pomóc dostrzec wgłębienia.



zmiana rozmiaru/kształtu piersi

Nasze ciała nie są idealnie symetryczne, podobnie jest z piersiami. Często jest tak, że jedna z piersi różni się wielkością i kształtem od drugiej. Karmienie piersią może również być przyczyną zmian w kształcie i rozmiarze piersi. Jeśli jednak zaobserwujesz, że rozmiar jednej piersi zmienił się nieoczekiwanie, pierś spłaszczcza się, pęcznieje, opada i nie wydaje się być to związane z cyklem miesięczkowym skonsultuj się z lekarzem.

PIERSI POD KONTROLĄ

12 objawów alarmowych



nabrzmiąta żyła

To jeden z rzadszych objawów raka piersi. Nowo pojawiające się naczynia krwionośne to najczęściej skutek wzrostu masy ciała, karmienia piersią czy choroby Mondora. Jeśli jednak żyły na piersi/piersiach lub w pobliżu obojczyka stają się "bardziej widoczne" i nie jest to związane z ww. czynnikami, może być to jeden z objawów rozwijającego się w piersi nowotworu.

SSS



zaczerwienienie/uczucie gorąca

Zazwyczaj jest to infekcja lub objaw skórny wspólny dla rozwijających się piersi, karmienia piersią czy egzemy (zmiany zapalne na skórze). Jeśli wraz z upływem czasu zaczerwienienie i uczucie gorąca nie ustępuje lub nasila się mimo antybiotykoterapii czy innych zabiegów - może to być zapalna postać raka piersi. Ten rodzaj nowotworu blokuje przepływ limfy w piersiach, pojawia się obrzęk, zaczerwienienie, często także uczucie ciepła/gorąca, ale bez wyraźnie twardego guzka. Skóra piersi może zmienić kolor na różowy, czerwono-fioletowy lub przypominający posiniaczenie. Ten typ nowotworu jest szczególnie agresywny i szybko się rozwija.



wystający guzek

Czasami na powierzchni piersi tworzy się guzek. Jednak większość guzków to łagodne zmiany nowotworowe, których nazwy zawdzięczają zazwyczaj nazwom tkanek z jakich powstają (np. tłuszczaki, brodawczaki, torbiele). Pamiętaj jednak, aby każdą niepokojącą Cię zmianę w piersi skonsultować z lekarzem.



"skórka pomarańczowa"

Jeśli skóra piersi wyglądem, strukturą i czasem również kolorem przypomina "skórkę pomarańczy" może być to objaw raka piersi. Jest to spowodowane nacieczeniem i pociąganiem przez nowotwór włókien tkanki łącznej, wówczas piersi pęcznieją do tego stopnia, że mieszki włosowe wyglądają jak dużo małych wgłębień.

PIERSI POD KONTROLĄ

12 objawów alarmowych



owrzodzenia skóry piersi

Rak piersi może rozwinąć się do tego stopnia, że na skórze piersi pojawia się otwarta rana. Infekcja może powodować nieprzyjemny zapach i/lub wyciek. Zwykle owrzodzeniem skóry piersi towarzyszy twardy guzek. Może to być zaawansowany objaw raka piersi, obecny od pewnego czasu.



wciągnięcie brodawki

Wciągnięta/wciągnięte brodawki sutkowe mogą towarzyszyć nam od urodzenia. Jeśli jednak zaobserwujesz, że sutek opada, spłaszcza się lub obraca, może być to objaw raka piersi. Rozwijający się pod brodawką guz ciągnie sutek w kierunku jego wzrostu.



wyciek płynu z brodawki

Wyciek z brodawki jest powszechny, najczęściej jest związany z infekcjami, torbielami, ciążą czy karmieniem piersią. Jeśli jednak poza ww. z piersi wydostaje się płyn (kolor może wahać się od klarownego do krwistego, żółtego, zielonego, ciemnobrązowego lub nawet czarnego), niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem.



owrzodzenia brodawki

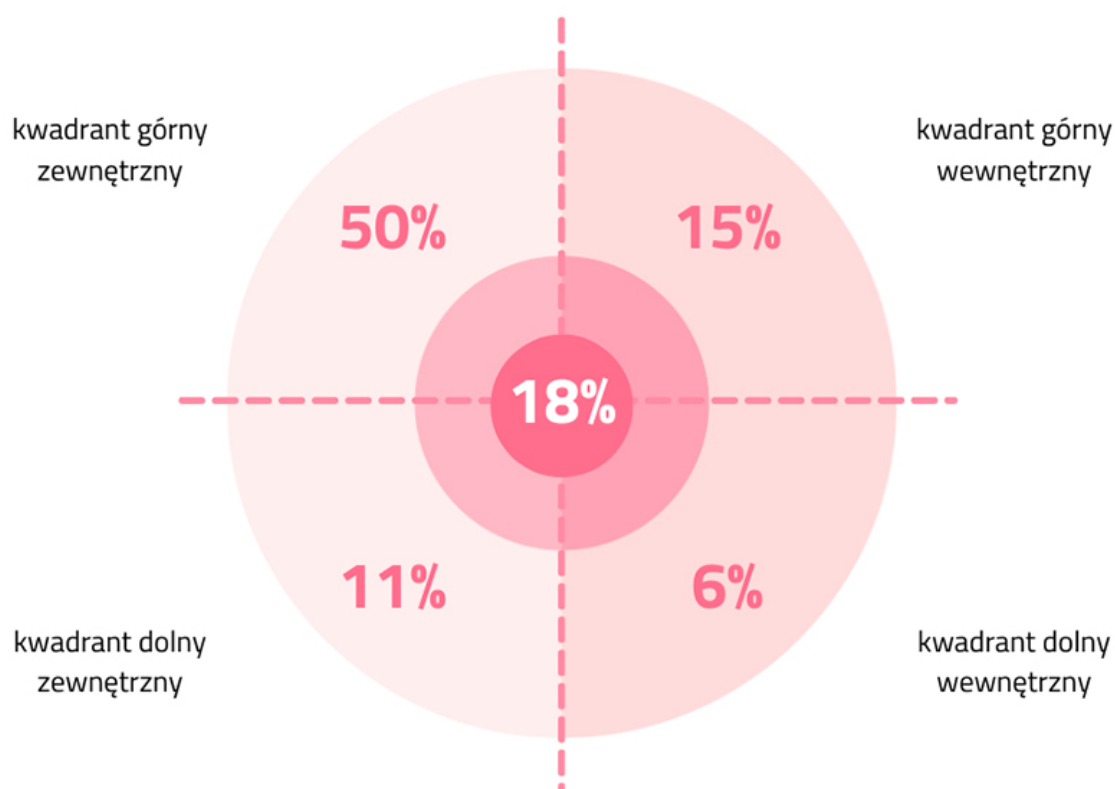
Zmiana na brodawce sutkowej może być oznaką schorzenia skóry takiego jak np. egzema (zmiana zapalna na skórze). Może pojawić się również w wyniku karmienia piersią. Niestety może być także objawem rzadko występującego raka sutka Pageta. Cechą charakterystyczną jest nacieki na brodawce, który wywołuje jej owrzodzenie. Ten typ nowotworu niemal zawsze współwystępuje z innym typem raka piersi zlokalizowanym głębiej w gruczole piersiowym.

#jajuzaty?

PIERSI POD KONTROLĄ

gdzie najczęściej zlokalizowany jest guzek?

Na przykładzie piersi prawej:



Źródło: Narodowy Instytut Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie – Państwowy Instytut Badawczy, Federacja Stowarzyszeń "Amazonki"

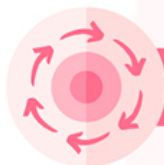
PIERSI POD KONTROLĄ

instrukcja samobadania piersi



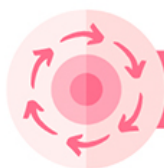
Oglądanie piersi w pozycji stojącej

- 1 Stań przed lustrem, **swobodnie opuść ramiona** i dokładnie obejrzyj swoje piersi. Zwróć uwagę na ich kształt, wielkość, kolor itd.
- 2 To samo wykonaj z **rękami uniesionymi do góry** i **rękami opartymi na biodrach**.



Badanie w pozycji stojącej pod prysznicem

- 3 Unieś prawą rękę za głowę i trzema palcami lewej ręki zbadaj **prawą pierś** sprawdzając czy nie czujesz guzka lub stwardnienia. **Zataczaj drobne kółka wokół prawej piersi**. Zacznij od pachy i przesuвай okrężnie, w kierunku brodawki. Dokładnie przebadaj cały obszar pomiędzy pachą, mostkiem, pod brodawką i od obojczyka aż po linię stanika. To samo **powtórz z lewą pierśią**.
- 4 **Ściśnij brodawki** jednej i drugiej piersi i sprawdź czy nie wycieka z nich płyn.



Badanie w pozycji leżącej

- 5 Włóż poduszkę/ręcznik pod prawy bark, prawą rękę wsuń pod głowę. Lewą dłońią zbadaj prawą pierś, tak jak robiłaś to pod prysznicem. To samo powtórz z lewą pierśią.
- 6 Sprawdź czy **nie masz powiększonych węzłów chłonnych** pod pachą oraz nad i pod obojczykiem.

#jajuzaty?

PIERSI POD KONTROLĄ

samobadanie piersi - to warto wiedzieć

- pamiętaj, nie badasz się po to by wykryć guza, lecz aby upewnić się, że go nie ma
- badaj się regularnie już od 20 roku życia, co miesiąc, 2-3 dni po zakończeniu miesiączki
- jeśli nie miesiączkujesz lub jesteś w ciąży, badaj się w wybranym dniu miesiąca np. pierwszego lub ostatniego dnia miesiąca
- jeśli zauważysz jakąkolwiek zmianę kształtu piersi, rozmiaru, wciągnięcie brodawki, wyciek z brodawki, zgrubienia, owrzodzenia lub inne zmiany, których wcześniej nie było, zgłoś się do lekarza
- pamiętaj, nie każdy guzek jest rakiem, ale każdy wymaga konsultacji lekarskiej
- nawet jeśli regularnie wykonujesz samobadanie piersi, pamiętaj także o usg/mamografii
- większość zmian w piersiach kobiety wykrywają podczas samobadania
- wcześnie wykryty rak piersi jest uleczalny, a guz można usunąć zachowując pierś

#jajuzaty?

PIERSI POD KONTROLĄ

WSPARCIE DLA CHORYCH I ICH BLISKICH

Masz problem?
Nie wiesz od czego zacząć?

NIE JESTEŚ SAMA.

One mają tę chorobę za sobą
Teraz chętnie pomogą Tobie:

KRAKOWSKIE TOWARZYSTWO "AMAZONKI"

WWW.AMAZONKI.KRAKOW.PL

TEL: 12 634 82 35

E-MAIL: AMAZONKIKRAKOW@AMAZONKI.KRAKOW.PL

Źródło: Krakowskie Towarzystwo "Amazonki"

Redagował: Piotr Kuczaj

[poprzednia](#) [powrót do listy aktualności](#) [następna](#)