

KONTROLUJ SAMĄ SWOJE PIERSI!

Rak piersi jest najczęstszym nowotworem występującym u kobiet. Rozwija się przeważnie około 50 roku życia, a częstość zachorowań wzrasta wraz z wiekiem. Zdarza się jednak i u kobiet zupełnie młodych. Rak piersi jest nowotworem w dużym procencie uleczalnym - warunkiem jednak jest rozpoznanie choroby we wczesnym stadium.

DLACZEGO POWINNAŚ KONTROLOWAĆ SWOJE PIERSI?

Kiedy kobiety same wykrywają nowotwory piersi są one już w zaawansowanym stadium choroby. Tylko systematyczne badanie mammograficzne umożliwi wcześniejsze wykrycie raka i najczęściej wtedy jest on uleczalny. Jeśli wykryjesz raka u bardzo wczesnym stadium możesz uratować pierś.

CZY UMIESZ KONTROLOWAĆ SWOJE PIERSI?

Samobadanie piersi należy wykonywać, począwszy od 20 roku życia, raz w miesiącu, najlepiej w tydzień po miesiączce, gdy piersi nie są wrażliwe lub obrzmiałe. Kobiety, które przeszły okres przekwitania, powinny wykonywać badanie w te same dni każdego miesiąca. Po ukończeniu 30 lat należy zgłaszać się co roku na badanie piersi przez lekarza, nawet gdy nie odczuwa się żadnych dolegliwości. Każda kobieta między 35 a 39 rokiem życia powinna wykonać jedną mammografię (radiologiczne badanie piersi). Między 40 i 49 rokiem badanie należy wykonywać nie rzadziej niż co 2 lata, między 50 i 60 - co roku, a powyżej 60 lat - według wskazań lekarza (na ogół co 1-1,5 roku).

KIEDY POWINNAŚ NATYCHMIAST ZGŁOSIĆ SIĘ DO LEKARZA?

Gdy zaobserwujesz następujące objawy:

- zmiany w kształcie piersi lub ich położeniu, np. uniesienie piersi ku górze.
- zmarszczenie, wciągnięcie skóry lub zmianę jej koloru na piersi.
- wciągnięcie brodawki sutkowej, zaczerwienienie lub owrzodzenie, a także pomarańczowe zabarwienie.
- wydzielinę z brodawki sutkowej (surowiczą lub zabarwioną krwią)
- guzek lub stwardnienie, które różni się wyraźnie swoją konsystencją od otoczenia.
- powiększenie węzłów chłonnych pod pachą.

Należy podkreślić, że nie każdy guzek, stwardnienie lub zmiany skóry są rakiem. Zawsze jednak wymagają badania lekarskiego. Często są to zmiany zapalne lub nowotwory łagodne, a leczenie zapobiega przekształceniu się ich w nowotwory złośliwe.

Geneva Trust Polska sp. z o.o.
ul. Schuberta 104, 80-172 Gdańsk.
www.mojamammografia.pl • www.emam.pl
NIP 5862228726, REGON 220714440



Partner firmy Siemens



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Projekt „Moja Mammografia - Idę Bo Warto Żyć” realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020 (RPO WP 2014-2020) współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego.

Pamiętaj
- wyłącznie systematycznie
wykonywane badanie
mammograficzne ratuje życie!

Raka piersi...

Można wcześniej wykryć!
Można wyleczyć!
Zignorować się
go nie da!

Mammograficzne
badania przesiewowe
w kierunku wykrycia
raka piersi

Rejestracja

+ 48 58 767 34 55
od godz. 8.00 do 20.00



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Badania Mammograficzne Finansowane przez
Pomorski Oddział Narodowego Funduszu Zdrowia



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Projekt „Moja Mammografia - Idę Bo Warto Żyć” realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020 (RPO WP 2014-2020) współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego.

Jak badać swoje piersi?

W pozycji stojącej

1. Stań przed lustrem i dokładnie obejrzyj piersi trzymając ręce wzdłuż ciała

2. Powtórz oględziny trzymając ręce uniesione w górę.

3. Obejrzyj pierś z rękami mocno wspartymi na biodrach. W tych pozycjach zwróć uwagę na:

- zmiany w kształcie piersi lub ich położeniu (np. uniesienie piersi ku górze)
- zmarszczenia, wciągnięcia lub zmianę koloru skóry piersi
- wciągnięcie, zaczerwienienie, owrzodzenie brodawki sutkowej, a także pomarańczowe jej zabarwienie.

4. Unieś zgiętą w łokciu rękę prawą, połóż z tyłu głowy, a lewą ręką badaj pierś prawą. W celu zbadania piersi lewej unieś zgiętą w łokciu lewą rękę, połóż z tyłu głowy, a prawą ręką badaj lewą pierś.



5. Badając piersi trzymaj palce płasko i lekko naciskaj, zataczaj koła na piersi, jakby na tarczy zegara zgodnie z ruchem wskazówek. Zaczynij od miejsca, gdzie mogłaby być godzina 12:00. Zakreśl pełne, największe koło, a następnie dwa mniejsze coraz bliżej środka. W trakcie tego badania zwracaj uwagę, czy nie występuje w piersi guzek lub stwardnienie, które różni się wyraźnie swoją konsystencją od otoczenia.

6. Zbadaj brodawkę sutkową delikatnie ściskając ją kciukiem i palcem wskazującym. Obserwuj, czy nie wydobywa się z niej wydzielina surowicza lub zabarwiona krewią.

W pozycji leżącej

7. Połóż się na wznak i włóż poduszkę lub złożony ręcznik pod prawy bark, a prawą rękę pod głowę. Trzymając palce lewej ręki płasko i lekko naciskając, zataczaj koła na prawej piersi jak gdyby na tarczy zegara zgodnie z ruchem wskazówek. Zaczynij od miejsca, gdzie mogłaby być godzina 12:00. Zakreśl pełne, największe koło, a następnie dwa mniejsze coraz bliżej środka (tak jak w pozycji stojącej w punkcie 5).

Zbadaj każde miejsce z brodawką sutkową włącznie (tak jak w punkcie 6).

W celu zbadania piersi lewej włóż poduszkę lub złożony ręcznik pod lewy bark, a lewą rękę pod głowę. Prawą ręką badaj pierś lewą, w taki sam sposób jak poprzednio pierś prawą. W trakcie tego badania zwracaj uwagę, czy nie występuje w piersi guzek lub stwardnienie, które różni się wyraźnie swoją konsystencją od otoczenia.

8. Na koniec sprawdź stan węzłów chłonnych pod pachą. W pozycji leżącej na znak połóż lewą rękę wzdłuż ciała, a prawą zbadaj lewą pachę. Następnie wykonaj to samo w odwrotnym ułożeniu - tzn. z prawą ręką wzdłuż ciała zbadaj lewą ręką prawą pachę. Zwróć uwagę czy węzły chłonne nie są powiększone.