

KONTROLUJ SAMA 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 ?

Kobiety same wykrywają większość nowotworów piersi, często jednak już w zaawansowanym stadium choroby. Systematyczna samokontrola (samobadanie) piersi umożliwi wcześniejsze wykrycie raka, a więc wtedy gdy jest on uleczalny. Oceniono, że dzięki samobadaniu można by uratować od przedwczesnej śmierci 800 – 1000 kobiet rocznie w Polsce. Jeśli wykryjesz raka w bardzo wczesnym stadium możesz nawet 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.

Raka piersi można uniknąć, można wyleczyć...



W celu pogłębienia wiadomości polecamy książkę „Piersi – uroda i problemy” autorstwa Wojciecha Załuckiego i Zbigniewa Wronkowskiego

©Copyright by dr med. Maria Jokiel
autor rysunku na stronie tytułowej: Waldemar Świerzy
opracowanie graficzne i skład: studio JOLIGRAF 774 33 02
Wydawca: Centrum Onkologii w Warszawie
Drukarnia Szczepan Szymański tel/fax (0-22) 774 23 34
Warszawa marzec 1999

Sfinansowano z Programu Zwalczania Nowotworów Złośliwych u Kobiet w Polsce.

1 jak badać swoje piersi?



w pozycji stojącej

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

Ryc. 2. Powtórz oględziny trzymając ręce uniesione w górę.

Ryc. 3. Obejrzyj piersi 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.



Ryc. 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.

Ryc. 5. Badając piersi trzymaj palce płasko i lekko naciskając, zataczaj koła na piersi, jakby na tarczy zegara zgodnie z ruchem wskazówek. Zaczynj od miejsca, gdzie mogłaby być godz. 12⁰⁰, 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.



Ryc. 6. Zbadaj brodawkę sutkową, delikatnie ściskając ją kciukiem i palcem wskazującym; obserwuj, czy nie wydobywa się z niej wydzielina surowicza lub zabarwiona krew.

w pozycji leżącej

Ryc. 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. Zaczynj od miejsca, gdzie mogłaby być godzina 12⁰⁰; zakreśl pełne największe koło, a następnie dwa mniejsze coraz bliżej środka (tak jak w pozycji stojącej na ryc. 5).

Zbadaj każde miejsce z brodawką sutkową włącznie (tak jak na ryc. 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.

Ryc. 8. Na koniec sprawdź stan węzłów chłonnych pod pachą. W pozycji leżącej na wznak 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.

