



## **TY DECYDUJESZ TWOJE ZDROWIE W TWOICH RĘKACH**

**To Ty decydujesz, czy zwiększysz swoje szanse na życie!**

- W Polsce rocznie odnotowuje się ponad **19,6 tys. nowych zachorowań na raka piersi.**<sup>1</sup>
- **Coraz skuteczniejsze metody leczenia oraz wdrożenie badań profilaktycznych zwiększyły liczbę kobiet wyleczonych z raka piersi.**<sup>2</sup>
- **Im wcześniej rozpoznamy raka piersi i zaczniemy go leczyć, tym większe szanse zarówno na wyleczenie, jak i na przeprowadzenie zabiegów oszczędzających piersi i węzły chłonne.**<sup>2</sup>

## SAMOBADANIE PIERSI

KIEDY?

**1 RAZ  
W MIESIĄCU**

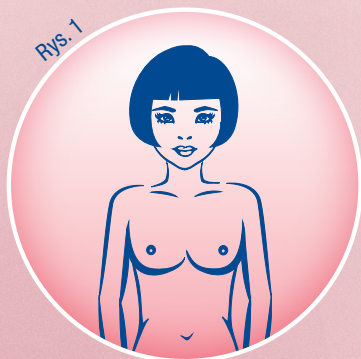
kobiety miesiączkujące  
najlepiej w pierwszej fazie cyklu

JAK?

**PO PIERWSZE – OGLĄDAĆ!!!**

Oglądanie jest bardzo ważną składową badania fizykalnego. Przed lustrem, w pozycji stojącej, najpierw z rękami wzdłuż ciała (Rys. 1), a następnie podnosząc je do góry (Rys. 2), patrzymy na piersi i obserwujemy, czy nie pojawiły się:

- owrzodzenie skóry piersi,
- zaczerwienienie skóry,
- zmiany „krostkowe” lub owrzodzenie w obrębie brodawki,
- wciągnięcie brodawki,
- wyciek z brodawki,
- asymetria piersi,
- zaciąganie, pogrubienie skóry, nierówności – tzw. efekt skórki pomarańczy.



## PO DRUGIE – DOTYKAĆ!!!

**Badanie przeprowadzamy w pozycji leżącej (Rys. 3) i stojącej (Rys. 4).**

- Ręka po stronie piersi badanej jest położona za głowę.
- Ręka badająca jest ułożona płasko i delikatnie dociska pierś do ściany klatki piersiowej.
- Badamy całą pierś, łącznie z częścią sięgającą aż do dołu pachowego.

Badamy również węzły chłonne pod pachą oraz nad obojczykiem.

Rys. 3



Rys. 4



**Większość guzów piersi to zmiany łagodne. Jednak nawet bardzo doświadczony lekarz nie może tylko na podstawie badania fizykalnego postawić pewnego rozpoznania. Dlatego potrzebne są badania dodatkowe.**

**Pamiętaj, aby regularnie wykonywać badania lekarskie, USG piersi i/lub mammografię, nawet jeśli sama nie wyczujesz niepokojącej zmiany**

## PO TRZECIE – REAGOWAĆ!!!

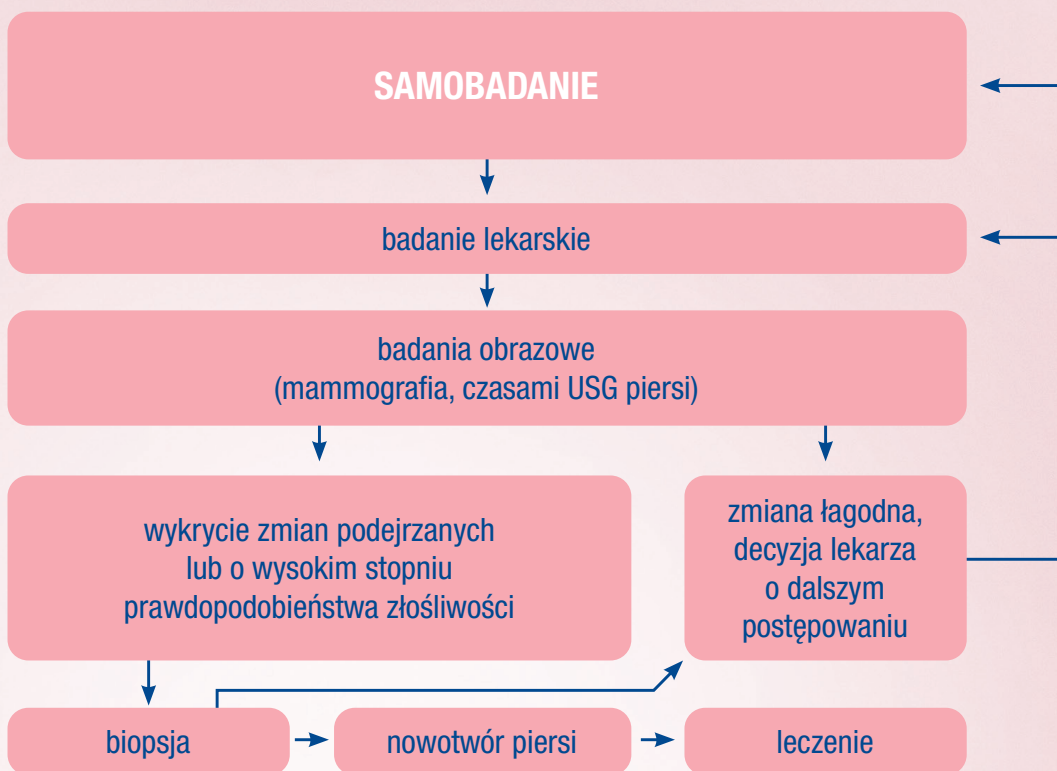
**Jeśli zauważyłaś niepokojącą zmianę – zgłoś się do lekarza.**

Może być to zarówno lekarz onkolog lub ginekolog, jak i lekarz medycyny rodzinnej.

**Sprawdź, czy w Twojej okolicy jest Poradnia Chorób Piersi.**

Po badaniu fizykalnym i zebraniu wywiadu lekarz zaleca dalsze postępowanie.

**Jeśli masz 50-69 lat – zalecane jest wykonanie mammografii co 2 lata, nawet w przypadku braku jakichkolwiek wyczuwalnych czy widocznych zmian piersi!<sup>3</sup>**



Na podstawie opracowania lek. med. onkologa Adrianny Gęga-Czaroty

### Literatura

1. Krajowy Rejestr Nowotworów, opublikowano: [http://onkologia.org.pl/raporty/#tabela\\_nowotwor](http://onkologia.org.pl/raporty/#tabela_nowotwor), dane za rok 2019, dostęp 2022-06-22.
  2. ESMO. Rak piersi: Przewodnik dla pacjentów, opublikowano: <https://www.esmo.org/for-patients/patient-guides/patient-guides-by-language/cancer-patient-guides-in-polish>, dostęp 2022-06-22.
  3. Program profilaktyki raka piersi (mammografia), opublikowany <https://pacjent.gov.pl/program-profilaktyczny/profilaktyka-raka-piersi>, dostęp 2022-06-22.
- EGIS Polska Sp. z o.o., ul. Komitetu Obrony Robotników 45D, 02-146 Warszawa, tel. 48 22 4179200, fax. 48 22 4179292, [www.egis.pl](http://www.egis.pl)