

O profilaktyce nowotworów piersi



*Wspólnie w
stronę zdrowia!*

ZIELNIK.PL

Cześć!

Co dziś zrobiłaś dla siebie?

Czy poświęciłaś 15 minut dla swojego zdrowia? Znajdź chwilę i pozwól, że przeprowadzę Cię przez profilaktykę nowotworów piersi.

Jest to najczęstsza choroba nowotworowa występująca wśród kobiet. **Stanowi, aż 25% nowotworów występujących u kobiet na świecie. Wcześnie wykryty pozwala na podjęcie skutecznego leczenia.** Dlatego wspólnie dziś zawalczymy o zdrowie naszych mam, sióstr, czy przyjaciółek. Podejmijmy wyzwanie profilaktyki raka piersi.

1 Krok. Samobadanie piersi

Jakie objawy powinny wzbudzić naszą
czujność?

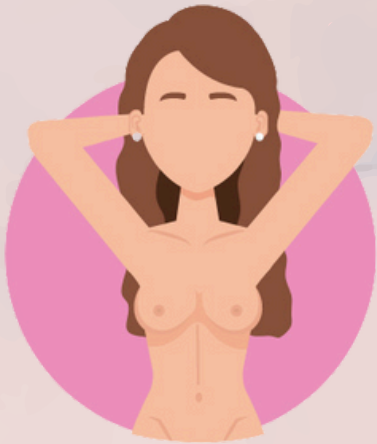
- Wyciek z brodawki,
- pojawiające się nabrzmiące żyły,
- wgłębienie w piersi,
- zaczerwienienie na skórze lub w okolicy brodawki, uczucie gorąca w piersi,
- wciągnięcie skóry na piersi,
- wystający guzek na piersi,
- wciągnięcie brodawki lub zmiana jej kształtu,
- zmiana rozmiaru lub kształtu piersi,
- "pomarańczowa skórka",
- zrogowacenie brodawki.



Jak wykonać samobadanie piersi?

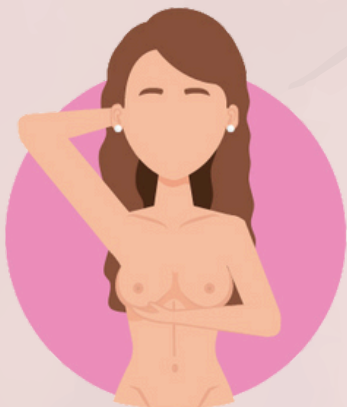
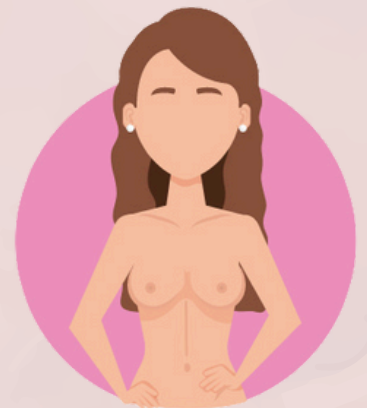
Warto wypracować nawyk samobadania. **Powinnyśmy je wykonywać od 3 do 5 dni po miesiączce.**

Pamiętaj, że badamy się, aby potwierdzić, że wszystko jest w porządku. Jeśli cokolwiek Cię zaniepokoi, udaj się niezwłocznie na wizytę do lekarza.



1. Stań przed lustrem z uniesionymi do góry rękami. Bardzo dokładnie obejrzyj swoje piersi. To co powinno Cię zaniepokoić umieściliśmy na wcześniejszej stronie.

2. Połóż ręce na biodra i ponownie obejrzyj swoje piersi w tej pozycji. Pamiętaj, żeby zwrócić uwagę na opisane na poprzedniej stronie objawy.



3. Złącz trzy środkowe palce prawej dłoni. Unieś lewą rękę nad głowę, a palcami prawej dłoni sprawdź swoją lewą pierś. Rób to w następujący sposób: ruchami okrężnymi od środka piersi na zewnątrz, z góry na dół całą pierś, od środka piersi na zewnątrz ruchami promienistymi. Tak samo zbadaj drugą pierś, unosząc prawą rękę nad głowę, a palcami lewej dłoni wykonując opisane powyżej ruchy. *

2 Krok. Kalendarz badań profilaktycznych

Jakie badania oprócz ogólnych profilaktycznych powinniśmy wykonywać?

Pomiędzy 20-30 rokiem życia powinniśmy wykonywać samobadanie piersi, badania ginekologiczne oraz cytologię. Jeśli jesteśmy obciążone genetycznie chorobami nowotworowymi, wskazane jest również wykonywanie co pół roku USG piersi, a raz w roku mammografia. Raz w roku powinniśmy również poprosić lekarza o badanie palpacyjne naszych piersi.

Pomiędzy 30-40 rokiem życia nadal powinniśmy pamiętać o samobadaniu piersi, regularnym wykonywaniu badań ginekologicznych oraz cytologii (raz w roku). Do swojego kalendarza powinniśmy dorzucić jeszcze USG piersi oraz USG przezpochwowe narządów rodnych.

Pomiędzy 40-50 rokiem życia musimy pamiętać o cytologii, badaniach ginekologicznych (raz w roku), USG przezpochwowym narządów rodnych (raz na dwa lata), samobadaniu piersi (raz w miesiącu), USG piersi, mammografii (raz na dwa lata) oraz badań hormonów tarczycy. **

3 Krok. Zdrowy styl życia

Pamiętaj, że zrównoważona dieta, odpowiednia ilość snu, aktywność fizyczna i przede wszystkim ograniczanie stresu również stanowią profilaktykę.

Znajdź czas dla siebie, zaopiekuj się sobą jak najlepszą przyjaciółką, która potrzebuje chwili wytchnienia.

*Bądźcie zdrowe kochane kobiety!
-Wasz ZIELNIK.pl*



*Zebrane informacje zostały opracowane na podstawie informacji pochodzących z portalu Narodowego Funduszu Zdrowia - pacjent.gov.pl,

(<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-prawidlowo-wykonac-samobadanie-piersi>) na dzień 05.10.2022.

**Pamiętaj, że lista stanowi sugestię. W celu ustalenia kalendarza badań warto zwrócić się do lekarza, który dopasuje je do Twojej sytuacji zdrowotnej.