



“Zdrowy Nawyk - Zdrowe Piersi”

Drogie Czytelniczki!

Jestem już osiemnaście lat po leczeniu raka piersi i gorąco zachęcam Was do badań i samokontroli. Współczesna medycyna nie może zapobiec chorobie, ale macie wielką szansę, dzięki własnej czujności na wykrycie wczesnych wyleczalnych zmian, uratowanie piersi i cieszenie się pełnią zdrowia.



Z pozdrowieniami
Krystyna Wechmann
Prezes Federacji Stowarzyszeń „Amazonki”
z Ambasadorkami: Iloną Felicjańską, Agatą
Młynarską i Hanną Śleszyńską

Drogie Panie,

Mam nadzieję, że badania profilaktyczne raka piersi staną się dla kobiet normalną sprawą, tak jak dobór odpowiedniej garderoby czy wyjście do gabinetu kosmetycznego.

Życzę dużo zdrowia!
Joanna Kostrzewska - Plazanet - RevitaLash Polska

1 Dlaczego powinnam dbać o własne piersi?

Piersi każdej kobiety w ciągu całego życia przechodzą szereg zmian związanych z procesem regulacji hormonalnej oraz rozwojem biologicznym kobiety. Zmiany zachodzące w obrębie gruczołów piersiowych mogą budzić niepokój ze względu na objawy jakie ze sobą noszą, jak i konsekwencje mogące powstać w wyniku rozwoju procesu chorobowego.

Niezwykle ważne jest poznanie anatomii własnych piersi i nauka obserwacji tego co się w nich zmienia w czasie cyklu miesięczkowego i na przestrzeni lat wraz z wiekiem kobiety. Właściwa interpretacja systematycznie prowadzonych obserwacji i badań kontrolnych może uchronić kobietę przed konsekwencjami zbyt późnego rozpoznania choroby.

2 Co powinna robić rozsądna kobieta?

Każda kobieta powinna stosować trójstopniowe podejście do profilaktyki gruczołów piersiowych.

Samobadanie piersi - to metoda kontroli gruczołów piersiowych którą możesz wykonać samodzielnie według przedstawionej instrukcji. Badanie takie powinno być prowadzone przynajmniej raz w miesiącu, najlepiej w pierwszych dziesięciu dniach cyklu miesięczkowego, bo wtedy piersi bada się najłatwiej. Metodę tę powinny stosować już kilkunastoletnie dziewczynki, u których piersi zaczynają się kształtować. Badanie kliniczne piersi przez lekarza - każda wizyta u lekarza jest okazją aby specjalista skontrolował stan twoich piersi. Jeśli lekarz sam tego nie zaproponuje to poproś o to! Badanie diagnostyczne - w zależności od wieku kobiety może to być ultrasonografia lub mammografia. Ultrasonografie wykonuje się przede wszystkim u kobiet młodych (do 35 roku życia), które mają piersi bogato gruczołowe. U pań po 35 roku życia stosujemy mammografię jako podstawowe badanie diagnostyczne.

3 Co to jest mammografia i ultrasonografia?

Mammografia to badanie polegające na prześwietleniu gruczołów piersiowych za pomocą niskiej dawki promieniowania. Każda pierś prześwietlana jest w dwóch pozycjach, tak aby można było dokładnie ocenić ich strukturę. Dzięki temu badaniu możemy zobrazować na zdjęciu zmiany niewyczuwalne w badaniu klinicznym, nawet o średnicy kilku milimetrów. Ultrasonografia umożliwia ocenę struktury gruczołów piersiowych za pomocą ultradźwięków. Jest szczególnie przydatna u pań, których piersi mają gęstą budowę, bogatą w tkankę gruczołową.

4 Co powinno zaniepokoić nas w czasie obserwacji piersi?

Przed wszystkim są to następujące objawy:

- ➔ ból,
- ➔ wyczuwalne zgrubienie w piersi,
- ➔ zmiana wielkości lub kształtu piersi,
- ➔ zmiany w wyglądzie skóry piersi (np. zaczerwienienie, wgłębienie),
- ➔ powiększenie węzłów chłonnych w dole pachowym lub nadobojczykowym,
- ➔ wydzielina z brodawki inne zmiany dotyczące brodawki (np. owrzodzenie, wciągnięcie).

5 Co zwiększa ryzyko chorób piersi?

- ⊖ wiek powyżej 40 roku życia,
- ⊖ występowanie raka piersi lub raka jajnika u spokrewnionych członków rodzin,
- ⊖ brak porodów lub późne urodzenie pierwszego dziecka,
- ⊖ dieta bogata w tłuszcze zwierzęce,
- ⊖ wczesna pierwsza miesiączka (przed 12 rokiem życia) i późna menopauza (po 54 roku życia),
- ⊖ nadwaga po menopauzie,
- ⊖ brak aktywności fizycznej.

6 Co redukuje ryzyko zachorowania?

- ⊕ późna pierwsza miesiączka i wczesna menopauza,
- ⊕ wczesny pierwszy poród i karmienie piersią,
- ⊕ dieta bogata w warzywa i owoce a uboga w tłuszcze,
- ⊕ aktywność fizyczna.

7 Jak więc postępować?

Regularnie wykonywać Samobadanie piersi, przynajmniej jeden raz w miesiącu, poddawać się badaniu klinicznemu piersi przez lekarza w czasie każdej wizyty, od 16 roku życia raz w roku wykonywać badanie ultrasonograficzne piersi, pierwszą mammografię wykonać między 35 a 40 rokiem życia, a po 40 roku życia co dwa lata, o ile lekarz nie zaleci inaczej.

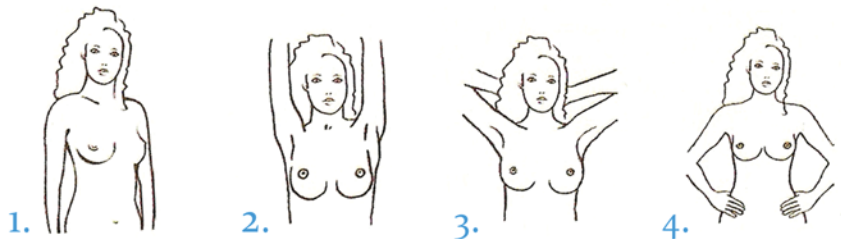
Odpowiedzi na powyższe pytania zostały opracowane przez:
Dr n. med. Dariusz Godlewski onkolog, specjalista zdrowia publicznego
Ośrodek Profilaktyki i Epidemiologii Nowotworów w Poznaniu



Samobadanie i rozpoznanie

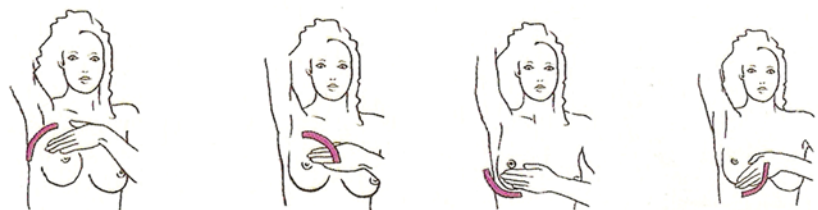
1. Oglądanie

Stań lub usiądź przed lustrem. Dokładnie obejrzyj piersi ze względu na zmiany w kształcie piersi, sprawdź czy pojawiły się guzki, fałdki na skórze i brodawce sutkowej. Osobno oglądaj piersi z rękami wzdłuż ciała (1); z rękami uniesionymi (2); z rękami za głową (3); z rękami opartymi na biodrach (4);



2. Badanie

Samobadania dokonaj pod prysznicem. Namydl ciało w celu ułatwienia badania. Unieś zgiętą w łokciu rękę nad głowę. Ręką przeciwną badaj piersi lekko uciskając, płasko wyciągniętymi palcami, ruchami kolistymi. Badanie wykonaj dla każdej ćwiartki piersi.



3. Część centralna

Samobadania dokonaj pod prysznicem.
- Technika badania (1)
- Brodawkę uściśnij i zwróć uwagę czy nie ma żadnych wycieków (2)
- Samobadanie powtórz w pozycji leżącej (3)



Marka RevitaLash wspiera
Federację Stowarzyszeń "Amazonki"

RevitaLash
www.revitalash.com.pl