

Ponieważ jesteś kobietą...

...musisz poznać pewne fakty dotyczące raka piersi. Każda kobieta jest zagrożona rakiem piersi. Po raku płuc rak piersi jest drugim co do ilości przypadków śmiertelnych rodzajem raka występującym u kobiet.

Powinnaś również wiedzieć, że istnieje wiele uleczalnych odmian raka piersi. Największe szanse na wyleczenie mają jednak wcześniej rozpoznane przypadki.

Pamiętaj, że...

... wymienione poniżej czynniki zwiększają ryzyko zachorowania na raka piersi:

- 1. Płeć (rak piersi zdarza się również u mężczyzn, są to jednak bardzo rzadkie przypadki)**
- 2. Wiek (powyżej 50 lat)**
- 3. Wcześniejsze przypadki raka piersi u danej osoby**
- 4. Przypadki raka piersi wśród bliskiej rodziny (matka, siostra) — najwięcej zachorowań na raka piersi zdarza się jednak wśród kobiet, które nigdy nie miały przypadków raka piersi wśród bliskiej rodziny**



Twoją najlepszą obroną...

... jest wczesne wykrycie raka. Rak piersi wykryty we wczesnym stadium rozwoju zwiększa szanse na udane leczenie.

Zdecyduj się na indywidualny plan badań...

... aby cieszyć się dobrym zdrowiem i uniknąć zmartwień. Twój plan powinien zawierać:

- A** Obrazowe badanie mammograficzne raz w roku po skończeniu 40 lat
- B** Samobadanie piersi raz w miesiącu po skończeniu 20 lat
- C** Badanie piersi w zakładzie opieki zdrowotnej raz w roku dla kobiet, które ukończyły 40 rok życia i raz na 3 lata dla kobiet między 20 a 39 rokiem życia



Jeśli skończyłaś 40 lat:

1. Raz w roku wykonaj badanie mammograficzne.
2. Raz w roku poddaj się badaniu piersi przeprowadzonemu przez Twojego lekarza lub w zakładzie opieki zdrowotnej.
3. Raz w miesiącu dokonaj samobadania piersi.

Jeśli masz od 20 do 39 lat, American Cancer Society zaleca:

1. Badanie piersi przeprowadzane przez lekarza lub w zakładzie opieki zdrowotnej raz na trzy lata.
2. Samobadanie piersi raz w miesiącu.

1.800.ACS.2345
www.cancer.org

Hope. Progress. Answers.

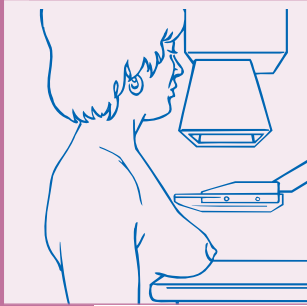


ABC

Zdrowych Piersi

Indywidualny Plan Działania

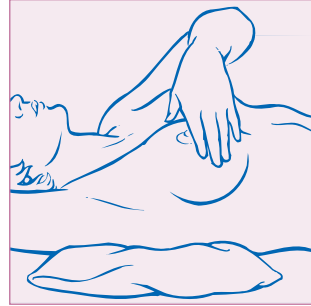




Mammografia



Kliniczne badanie piersi



Samobadanie piersi

Najważniejszą częścią Twojego planu działania są...

... regularne badania mammograficzne.

Podstawowe prześwietlenie rentgenowskie piersi jest szybkie, łatwe i bezpieczne. Do badania mammograficznego zużywa się mniej promieniowania niż do wykonania rentgenogramu stomatologicznego, a jego wynik może pomóc w znacznie wcześniejszym rozpoczęciu leczenia.

Ty lub Twój lekarz możecie wyczuć guzek wielkości ziarnka grochu. Mammogram pozwala na wykrycie raka we wczesnym stadium rozwoju, niekiedy na całe lata przed wyczcuciem guzka lub zmiany dotykkiem.

American Cancer Society zaleca wykonywanie corocznego badania mammograficznego po skończeniu 40 roku życia.

Wraz z upływem lat zwiększa się ryzyko zachorowania na raka piersi. Niemal połowa wszystkich zachorowań na raka piersi dotyka kobiety po 65 roku życia, ponad trzy czwarte przypadków zachorowań notuje się w grupie kobiet powyżej 50 roku życia. Aby otrzymać informacje dotyczące wykonania prawidłowego mammogramu wysokiej jakości, zadzwoń na bezpłatny numer 1-800-ACS-2345.

Udaj się do zakładu opieki zdrowotnej...

... na badanie piersi wykonane przez lekarza. Po skończeniu 20 lat poddaj się lekarskiemu badaniu piersi raz na trzy lata. Po skończeniu 40 lat poddaj się takiemu badaniu raz w roku.

Jak powinno wyglądać prawidłowe badanie piersi przez lekarza?

Badanie piersi przez lekarza powinno zawierać następujące elementy:

Ułożenie — lekarz ogląda piersi pacjentki siedzącej i leżącej z rękami opuszczonymi wzdłuż boków i uniesionymi nad głowę.

Zakres — badanie całej piersi włącznie z obszarami przyległymi od strony szyi, pachy, mostka i żeber

Metoda — podzielenie badanego obszaru na pionowe pasma, okręgi lub kliny i zbadanie każdej z powstałych w ten sposób części

Badanie opuszkami palców — dotykanie piersi opuszkami palców ruchem kołystym

Nacisk — różne stopnie nacisku na pierś podczas badania (lekki, średni, mocny)

Planowanie — ustalenie sposobów dbania o piersi i zademonstrowanie właściwej metody samobadania.

Właściwie przeprowadzone kliniczne badanie piersi powinno trwać około 10 minut. Jeśli uważasz, że badanie było niedokładne lub przeprowadzone pośpiesznie, porozmawiaj o tym z lekarzem.

Trzecim punktem Twojego planu działania...

... powinno być regularne i dokładne samobadanie piersi. Po skończeniu 20 lat co miesiąc sprawdzaj, czy w Twoich piersiach nie pojawiły się guzki, zgrubienia i inne zmiany. Badając regularnie swoje piersi poznasz ich normalną budowę, co umożliwi Ci szybkie rozpoznanie wszystkich zmian i niezwłoczne zgłoszenie się do lekarza.

Poproś w przychodni o zademonstrowanie właściwej metody samobadania piersi. Przypominamy, że należy zbadać obie piersi włącznie z okolicami podpachowymi. Dotykaj piersi opuszkami palców, przesuując palce pionowo, po okręgu lub do- i odśrodkowo. Przyjrzyj się również piersiom w lustrze. Zwróć uwagę na wszystkie zmiany w ich wyglądzie i ewentualne zagłębienia w skórze. Badaj piersi o tej samej porze każdego miesiąca. Badanie nie zajmie wiele czasu i pozwoli Ci spokojnie czekać na najbliższe badanie lekarskie i mammograficzne.

Jeśli uważasz, że znalazłaś guzek lub niepokojącą zmianę, poproś lekarza o konsultację. Większość guzków w piersiach nie ma charakteru rakowego, ale nie możesz być tego pewna, jeśli nie zapytasz.

Masz naprawdę duże szanse...

... jeśli zaczniesz działać już teraz. Nie wiemy jak zapobiegać rakowi piersi, ale wiemy, jak wykrywać go wcześniej, kiedy są największe szanse na pełne wyleczenie.

Zacznij działać już teraz, by cieszyć się dobrym zdrowiem przez całe życie.

Tłumaczenie tej publikacji zostało wykonane dzięki porozumieniu Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ i American Cancer Society. Tłumaczenie tej publikacji zostało sfinansowane dzięki dotacji przyznanej na mocy porozumienia numer U57/CCU220149-01 przez Centers for Disease Control and Prevention dla Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™. Za treść publikacji wyłączną odpowiedzialność ponoszą jej autorzy. Treść publikacji może odbiegać od oficjalnego stanowiska Centers for Disease Control and Prevention.

The translation of this publication is courtesy of a cooperative effort between the Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ and the American Cancer Society. The translation of this publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U57/CCU220149-01 awarded to the Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ from the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.

