

Zaplanuj **długie życie** - regularnie badaj piersi!

Rak piersi to najczęstszy nowotwór diagnozowany wśród kobiet. W Polsce wykrywa się go u 17 tysięcy kobiet rocznie, najczęściej po 50. roku życia. Liczbę tę można zmniejszyć dzięki profilaktyce.

Warto się badać

Zdecydowana większość kobiet w Polsce uważa, że dba o zdrowie. Jednak zaledwie niewielki procent wykonuje okresowe badania profilaktyczne. - Wiele Polek wciąż nie zdaje sobie sprawy z korzyści płynących z profilaktyki, w tym badań przesiewowych - mówi doktor Joanna Didkowska z Centrum Onkologii Instytutu im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie. - Badania są taką samą częścią zdrowego trybu życia, jak aktywność fizyczna czy odpowiednia dieta. Pamiętać warto także o samobadaniu piersi. Tu na pomoc przychodzi technologia, czyli specjalne aplikacje na smartfony, które krok po kroku wyjaśniają, na czym polega badanie - i przypominają, kiedy należy je wykonać!

Nie bój się - zaufaj lekarzowi

- Wiele kobiet boi się wizyty lekarza i badań, bo nie chce usłyszeć diagnozy, ale przecież to ona może nas uratować - opowiada Małgorzata, 52-letnia mieszkanka Krakowa, którą spotkaliśmy w poczekalni jednej z przychodni. - Jak było u mnie? To była z pozoru banalna sytuacja. Mierzyłam stanik w przymierzalni. Ładny był, koronkowy - chciałam zrobić niespodziankę mężowi. I nagle, wyczułam coś w lewej piersi. Nawet nie pamiętam, jak wróciłam do domu. Te myśli w głowie, których nie można wyłączyć. - Najgorsze było to, że nie mogłam niczego dać po sobie poznać, bo nie chciałam, żeby bliscy się martwili. No i to oczekiwanie na wizytę i diagnozę. - Zmiana okazała się jednak niegroźna, ale tego uczucia nie zapomnę nigdy.

Możesz chronić się przed rakiem piersi

Na swoje zdrowie mamy większy wpływ, niż może się nam wydawać. Według naukowców kontrolujemy ponad połowę

planuj[długiezycie.pl](http://dlugiezycie.pl)
gov.pl/zdrowie

związanych z nim czynników. Dla kobiet szczególnie ważny jest stan hormonalny, a zachowania obniżające poziom niektórych hormonów mogą przynieść im wiele korzyści. - Kobiety, które wcześniej rodzą, mają więcej dzieci, a także te, które karmią swoje dzieci piersią przez pierwsze dwa lata ich życia, mają niższe ryzyko zachorowania na raka piersi - wymienia doktor Didkowska.

Lekarze podkreślają też znaczenie aktywności fizycznej. Kilkadziesiąt minut ćwiczeń kilka razy w tygodniu może zdziałać cuda nie tylko dla naszej sylwetki - to także skuteczny sposób zmniejszania ryzyka raka piersi czy jelita grubego. - Tkanka tłuszczowa jest dodatkowym źródłem hormonów płciowych, które po menopauzie zwiększają ryzyko zachorowania na raka piersi. Warto więc utrzymywać odpowiednią masę ciała - mówi doktor Didkowska.

Mammografia czy USG?

To wątpliwość, którą łatwo rozwiązać. Zarówno jedno, jak i drugie badanie zleca lekarz w zależności od potrzeb. Oznacza to, że nie musimy zastanawiać się nad wyborem. - U młodych kobiet często lepszym badaniem jest badanie ultrasonograficzne, czyli USG. Jednak o tym, jakie badanie wykonać, zawsze decyduje lekarz - podkreśla doktor Didkowska. - Jeśli chodzi o mammografię, to trzeba oddzielić mammografię w badaniach przesiewowych i mammografię diagnostyczną.

W ramach badań przesiewowych każda kobieta w wieku 50-69 powinna wykonać raz na dwa lata badanie mammograficzne. Mammografia diagnostyczna jest przeznaczona dla kobiet, które mają objawy uzasadniające wykonanie takiego badania i tu nie ma ograniczenia wiekowego.

Mammografię i USG można wykonywać bezpłatnie w każdej placówce świadczącej usługi w ramach NFZ.

Hormonalna terapia zastępcza - stosować czy nie?

To kolejna wątpliwość, która często pojawia się wśród kobiet. Hormonalna terapia zastępcza jest sposobem na łagodzenie objawów menopauzy, które potrafią być uciążliwe. Wraz z nimi pojawia się jednak pytanie: czy warto ją stosować?

Lekarze odpowiadają jednoznacznie: HTZ może zwiększać ryzyko pojawienia się zmian nowotworowych. - Obecnie zaleca się kobietom całkowitą rezygnację z takiego leczenia lub skrócenie jego trwania - mówi doktor Didkowska.

- Decyzję o podjęciu hormonalnej terapii zastępczej każda z pań powinna przedyskutować ze swoim ginekologiem, ważąc wszystkie korzyści i zalety tej terapii.

Obserwuj i działaj!

Na zmiany w organizmie zawsze warto zwracać uwagę. W przypadku raka piersi nie zawsze mają one postać twardego i wyczuwalnego guzka. Dlatego poniżej przedstawiamy, z jakimi objawami należy udać się do lekarza. Najczęściej będą one niegroźne, ale to właśnie podjęcie działania, mającego na celu zapobieżenie chorobie, bo tym jest właśnie profilaktyka, pozwoli nam zaplanować długie życie.

Zmiany na skórze
wysypka przypominająca skórę pomarańczową
zaczzerwienienia i zgrubienia pojawiające się bez przyczyny
wklęsty i sztywny fragment skóry
Zmiany w sutku, piersi i okolicach
wyczuwalny guzek w piersi
zmiana przypominająca pęcherzyk z płynem
zmiana kształtu brodawki
wyciek z brodawki pojawiający się bez przyczyny
wyraźna zmiana w wielkości i wyglądzie jednej z piersi
obrzęk lub ból węzłów chłonnych pod pachami

PLANUJ **DŁUGIE** ŻYCIE

 Ministerstwo
Zdrowia

Kampania realizowana w ramach Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych, zadanie Promocja zdrowia i profilaktyka nowotworów, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.