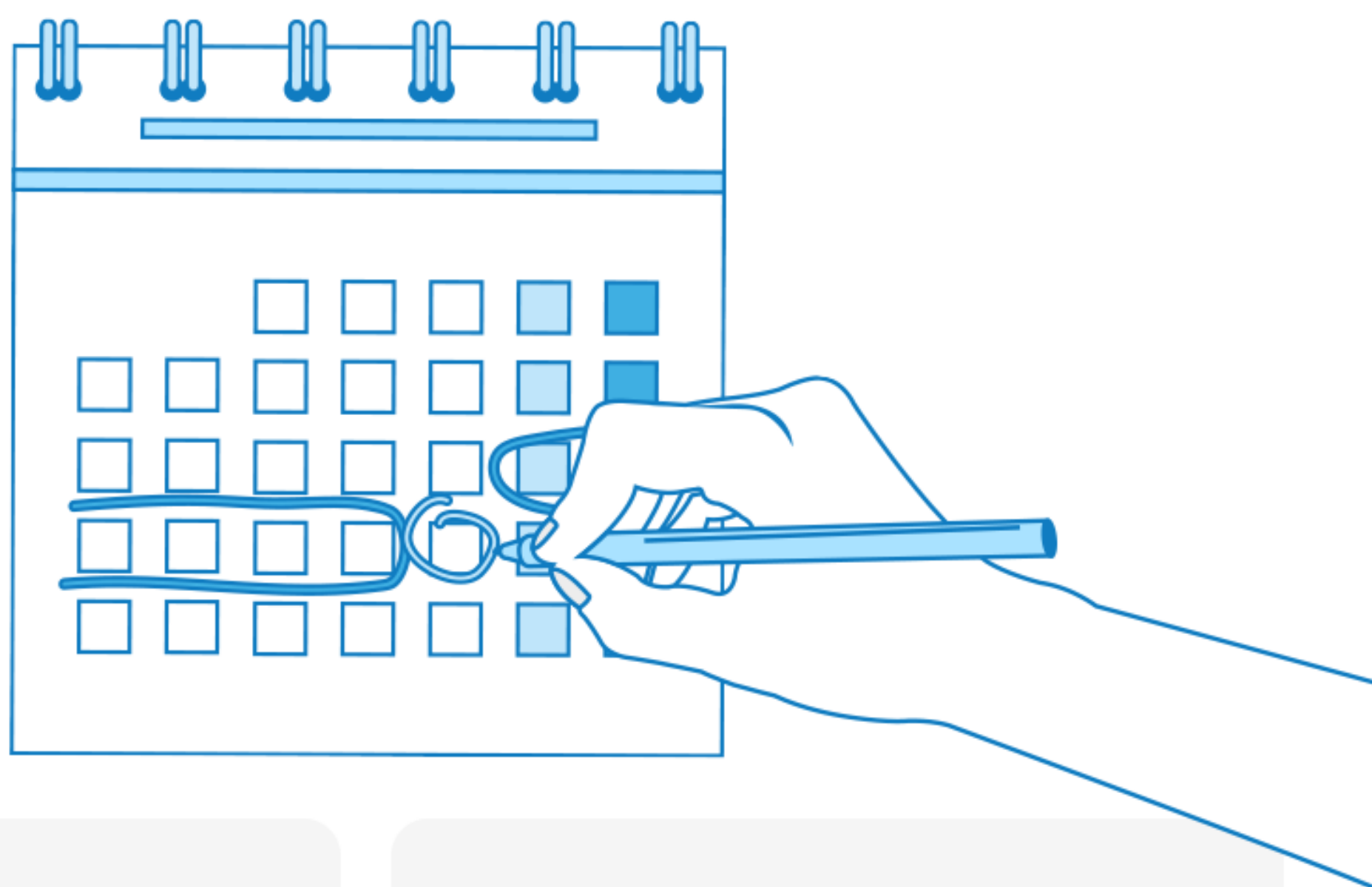


Kiedy wykonywać samobadanie piersi?



raz w miesiącu

(zawsze tego samego dnia, aby
móc porównać ewentualne zmiany)

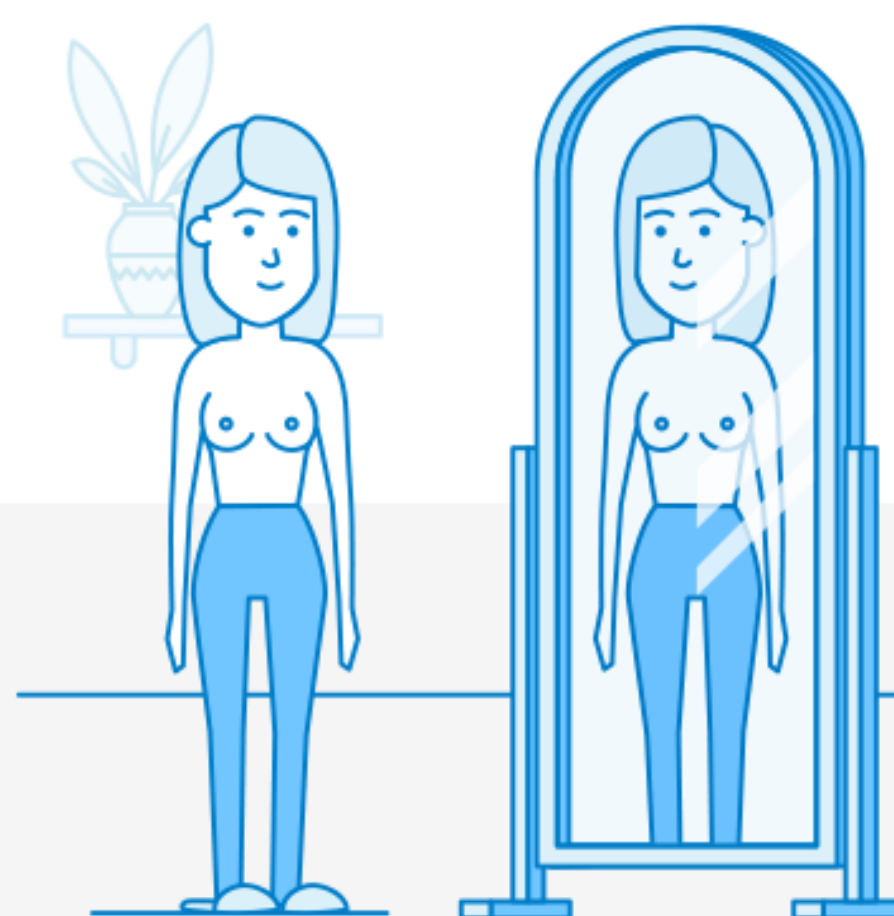
**między 6 a 9 dniem cyklu
miesiączkowego**
(tuż po miesiączce)

Jak wykonać samobadanie piersi?

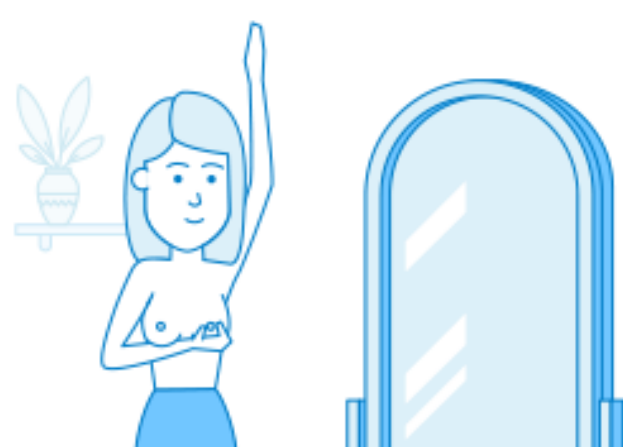
Stań przed lustrem i obserwuj swoje piersi

Zwróć uwagę:

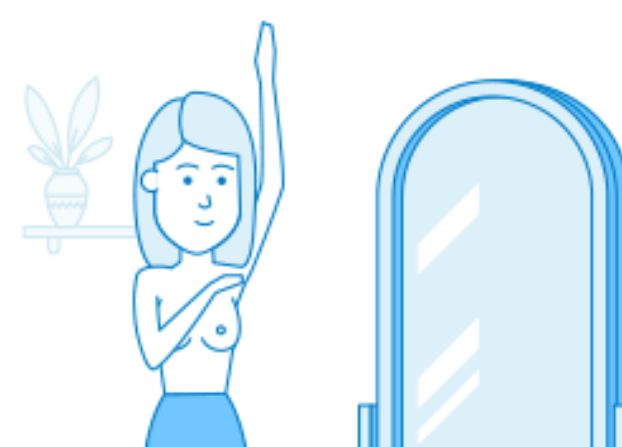
- na zmiany w kształcie, zarysie, symetrii piersi,
- czy nie ma zgrubień, nierówności, wgłębień,
- czy skóra nie jest pomarszczona,
- czy nie ma objawu tzw. pomarańczowej skórki, owrzodzeń, zmian koloru skóry,
- czy brodawki nie zmieniły wyglądu, kształtu, czy zarys brodawki się nie zmienił.



Ściśnij brodawkę i sprawdź,
czy nie wydobywa się z niej wydzielina.

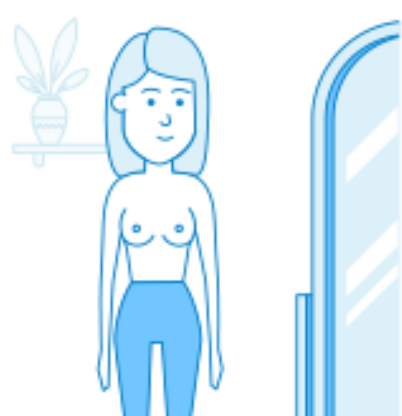


Nie zapomnij o kontroli dołów
pachowych. Sprawdź, czy węzły chłonne
nie są powiększone.

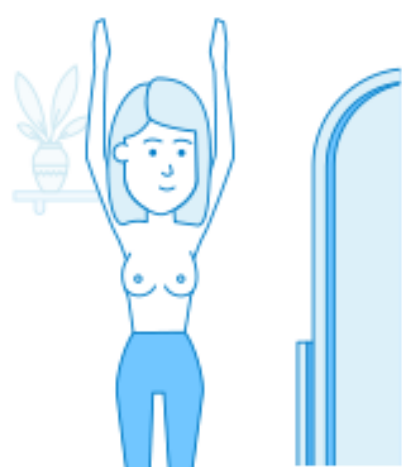


W jakiej pozycji wykonać samobadanie piersi?

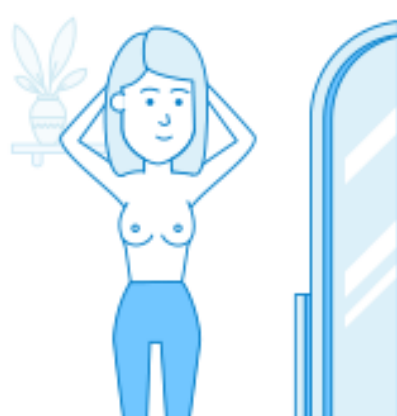
Powtórz te czynności



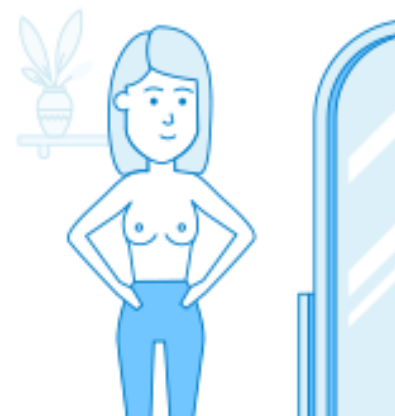
przy rękach
puszczonych
swobodnie



przy rękach
podniesionych
do góry



przy rękach
założonych
za głowę

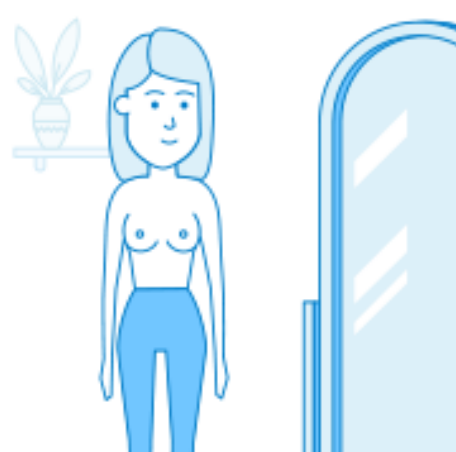


przy rękach
ułożonych
na biodrach

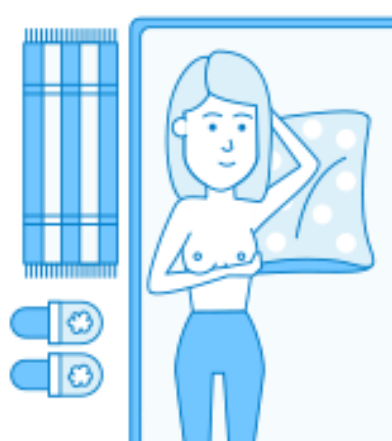


pochylając się

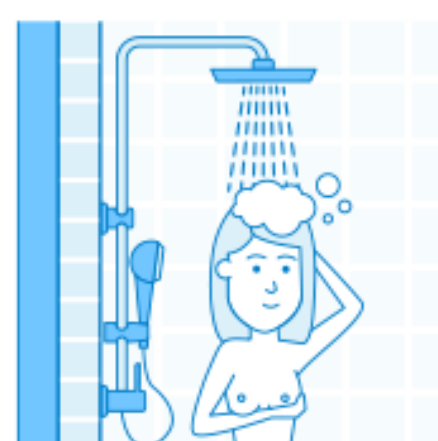
Wykonaj badanie



na stojąco



na leżąco

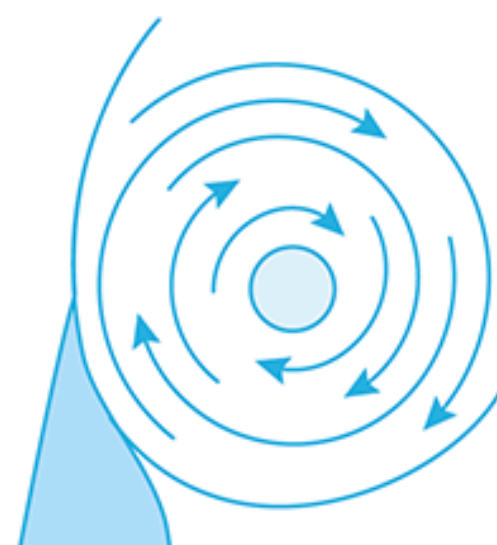


pod prysznicem

Jakie ruchy wykonywać podczas samobadania piersi?

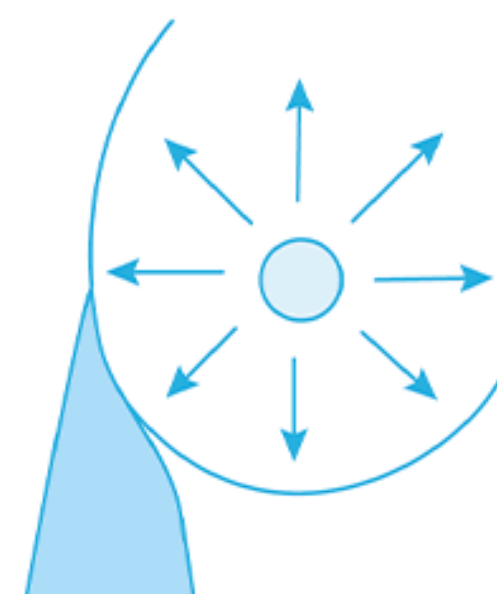
Ruchy w kształcie koncentrycznych okręgów

Badanie rozpoczyna się od zatoczeniu największego koła po obwodzie piersi, wykonując przy tym małe kółka prostopadłe do kierunku ruchu i przesuwając się ruchem spiralnym zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aż do brodawki. W ten sposób zbadany zostanie cały gruczoł piersiowy.



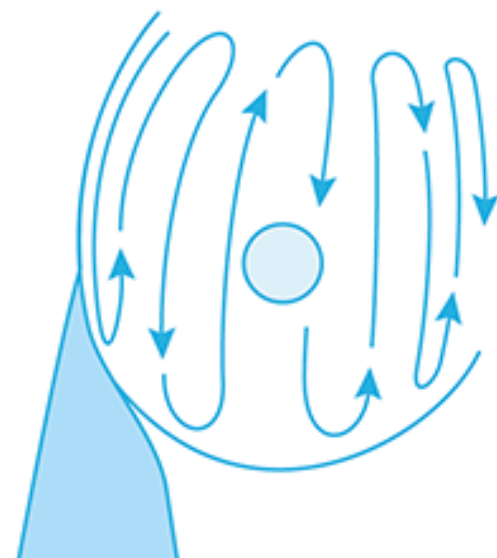
Ruchy promieniste

Badając w ten sposób pierś należy ją podzielić podobnie jak na tarczy zegara. Następnie przesuwając dłoń od brodawki w kierunku godziny 12, 1, 2, 3 itd., zataczając niewielkie koła, aż zostanie zbadana cała pierś.

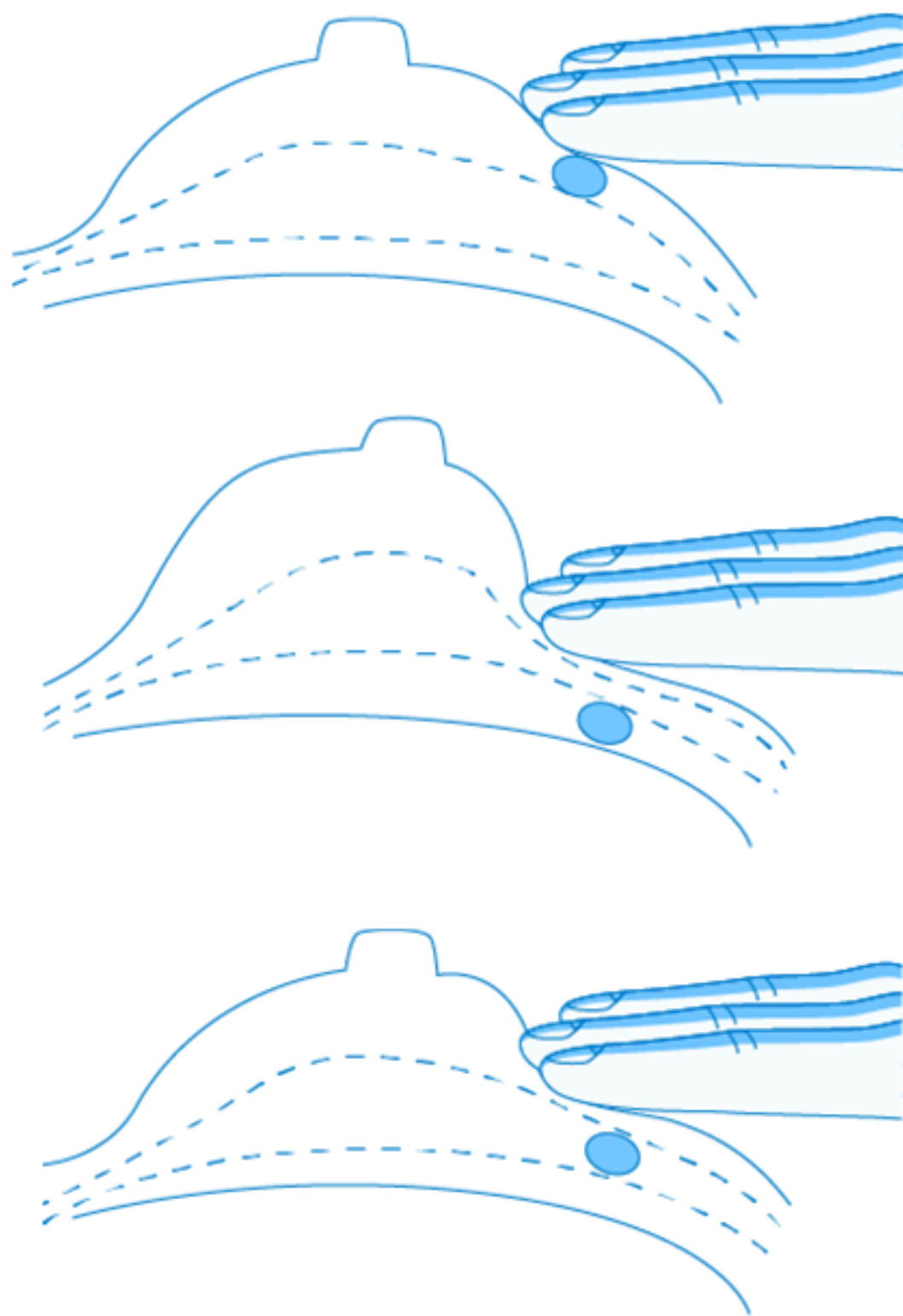


Ruchy góra - dół

W celu badania, pierś dzieli się na wąskie pionowe paski, a następnie kieruje się ruch ręki na przemian do góry i do dołu zataczając małe koła. W ten sposób bada się dokładnie całą pierś.



Jak wykonać palpacyjne badanie piersi?



Złącz drugi, trzeci
i czwarty palec dłoni.
Ich płaską powierzchnią
powoli dotykaj pierś.

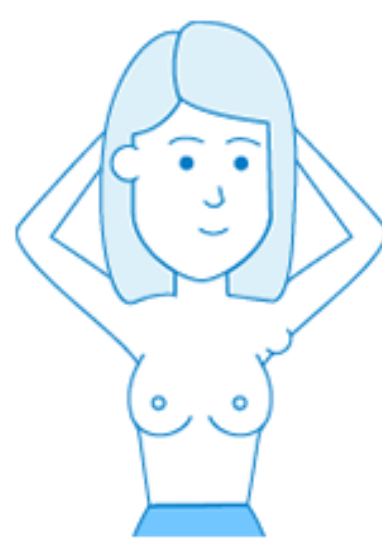
Objawy raka piersi



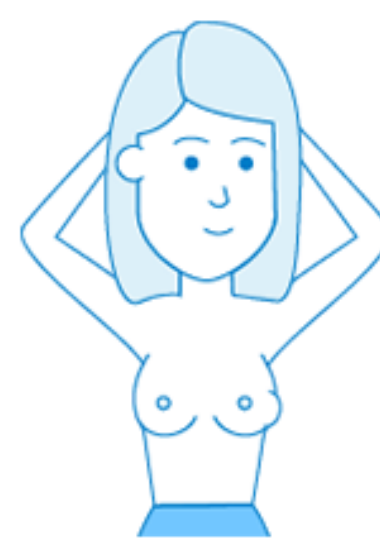
wciągnięcie brodawki



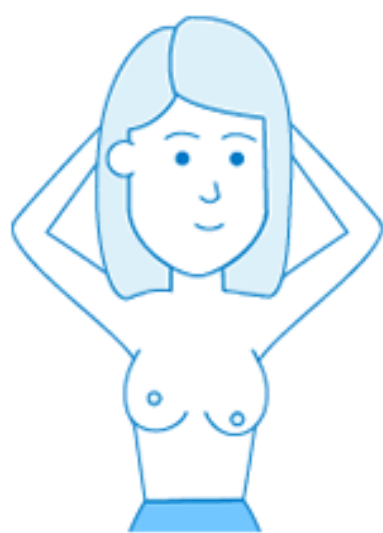
wyciek z brodawki



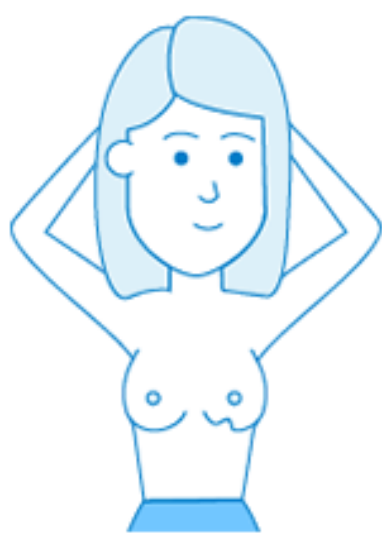
powiększenie okolicznych
węzłów chłonnych



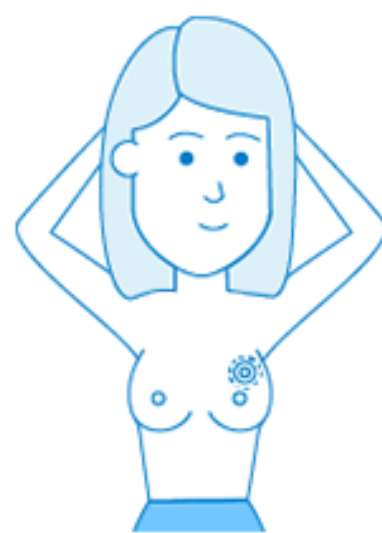
miejscowy obrzęk



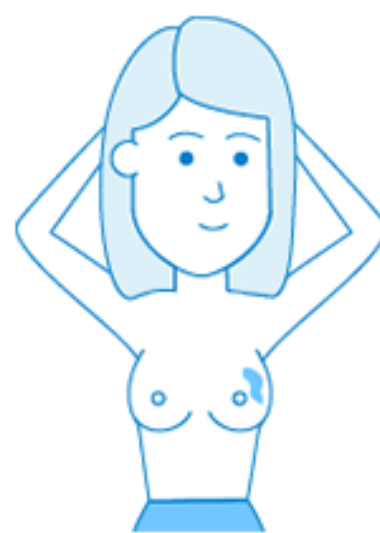
asymetria piersi
(brodawki)



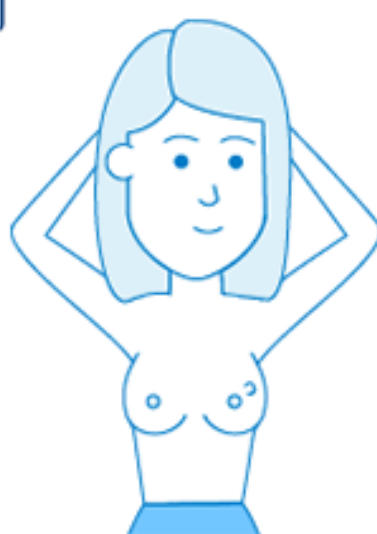
wciągnięcie skóry



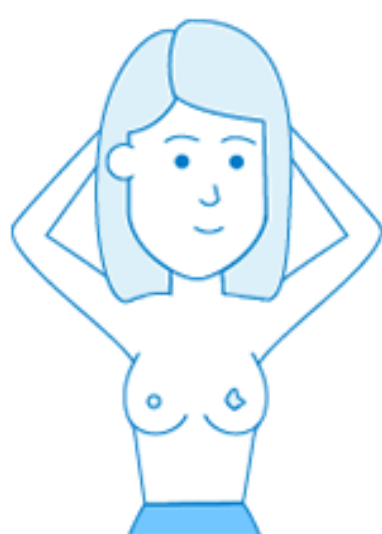
ból piersi



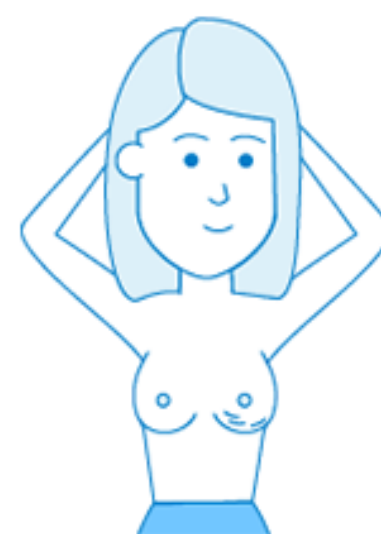
zaczerwienienie skóry



guzek na piersi



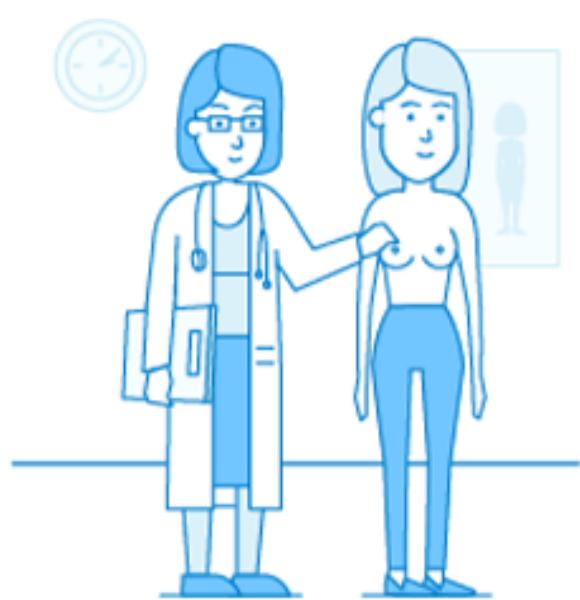
zmiana kształtu
brodawki



zmiana struktury
skóry

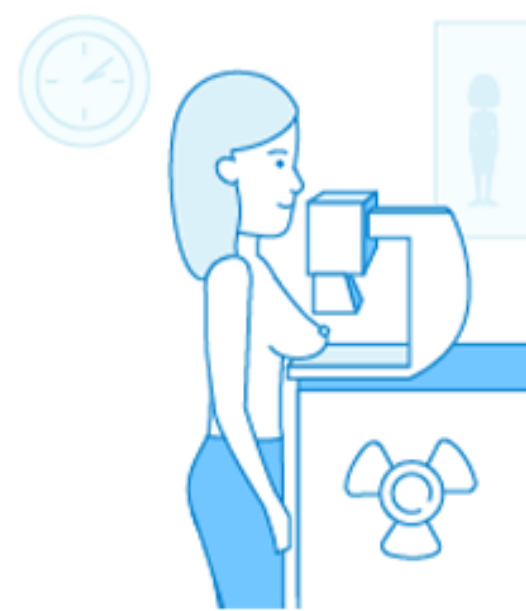
Diagnostyka raka piersi

rekomendowane badania



Badanie palpacyjne wykonywane przez ginekologa

- raz na 1-2 lata
- między 6 a 9 dniem cyklu miesięczkowego
- kobiety w każdym wieku



Mammografia

- raz na 1-2 lata
- kobiety po 40 r.ż.



Badanie ultrasonograficzne (USG)

- raz w roku
- w pierwszej połowie cyklu miesięczkowego
- kobiety do 40 r.ż.



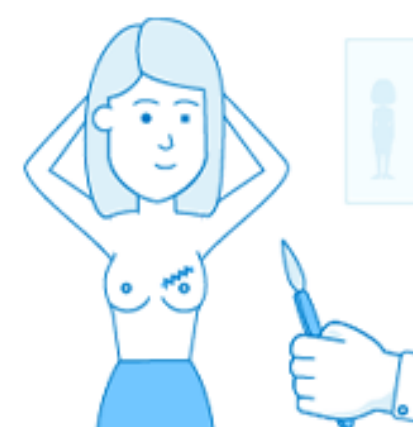
Biopsja

- w razie podejrzenia zmian nowotworowych

Dostępne metody leczenia raka piersi

Leczenie chirurgiczne - częściowa resekcja

metoda miejscowa polegająca na usunięciu guza podczas operacji



Radioterapia metoda miejscowa

- teleradioterapia (napromieniowanie zewnętrzne)
- brachyterapia (napromieniowanie wewnętrzne)
- napromieniowanie standardowe
- przyspieszone napromieniowanie

Chemioterapia

leczenie systemowe (ogólne) z zastosowaniem leków cytostatycznych

- pooperacyjna (adjuwantowa)
- przedoperacyjna (neoadjuwantowa)



Hormonoterapia

leczenie systemowe (ogólne) z zastosowaniem estrogenów

- pooperacyjna (adjuwantowa)
- przedoperacyjna (neoadjuwantowa)

Terapia celowana

leczenie systemowe (ogólne) wykorzystujące mechanizmy komórkowe



ZDROWIE

Dieta w profilaktyce raka piersi



Produkty, które **zmniejszają** ryzyko zachorowania

- warzywa i owoce, szczególnie te bogate w karotenoidy (np. marchew, dynia, pomidory)
- wielonienasycone kwasy tłuszczowe n-3 zawarte w tłustych rybach morskich oraz olejach roślinnych
- zielona herbata (3-4 filiżanki dziennie)



Produkty, które **zwiększają** ryzyko zachorowania

- czerwone mięso poddane obróbce termicznej
- alkohol, nawet w umiarkowanych ilościach
- wysokoprzetworzona żywność zawierająca duże ilości tłuszczu, cukru, soli oraz nasyconych kwasów tłuszczowych