

PROFILAKTYKA KOBIEC

„RAK PIERSI - SAMOKONTROLA”

Koordinator edukacji: Kolbusz Katarzyna

CELE:

- przekazanie wiedzy na temat raka piersi
- zwiększenie świadomości o istnieniu czynników ryzyka raka oraz uwrażliwienia młodych kobiet na profilaktykę
- przekazanie informacji o świadczeniodawcach wykonujących badania mammograficzne
- kształtowanie postaw zdrowotnych (samokontrola organizmu, możliwości identyfikacji znaków ostrzegawczych, wyrobienie nawyku poddania się badaniom profilaktycznym)
- oddziaływanie wyedukowanych kobiet na swoje najbliższe otoczenie (rodzinę, znajomych)

TERMIN PROFILAKTYKI:

Profilaktyka prowadzona jest w I i III piątek każdego miesiąca

EDUKOWANI PACJENCI:

- kobiety od 18 roku życia

MATERIAŁ EDUKACYJNY

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet. Zachorowania u młodych kobiet są stosunkowo rzadkie, ale ich nasilenie pojawia się wraz z wiekiem. Obserwując ilość nowo wykrytych przypadków po 50 roku życia można stwierdzić, że wiedza na temat profilaktyki w tym zakresie jest stosunkowo mała. Należy zatem edukować młodych ludzi, aby wyrobić w nich nawyk poddawania się badaniom profilaktycznym i aby mogli świadomie oddziaływać na swoje najbliższe otoczenie.

Cele szczegółowe to :

- przekazanie wiedzy na temat raka piersi
- zwiększenie świadomości o istnieniu czynników ryzyka raka oraz uwrażliwienia młodych kobiet na profilaktykę
- przekazanie informacji o świadczeniodawcach wykonujących badania mammograficzne
- kształtowanie postaw zdrowotnych (samokontrola organizmu, możliwość identyfikacji znaków ostrzegawczych, wyrobienie nawyku poddania się badaniom profilaktycznym)
- oddziaływanie wyedukowanych kobiet na swoje najbliższe otoczenie (rodzinę, znajomych)

Prawidłowy schemat badań profilaktycznych dla kobiet bez objawów raka piersi i dodatkowych czynników ryzyka dostosowany jest do wieku kobiet. Przedstawia to poniższa tabela:

WIEK KOBIETY	SAMOBADANIE PIERSI	MAMMOGRAFIA
20 – 40 r. ż.	Raz na miesiąc	Nie dotyczy
40 – 50 r. ż.	Raz na miesiąc	Wg wskazań lekarza (skierowanie)
50 - 69 r. ż.	Raz na miesiąc	Co 2 lata (bez skierowania, bezpłatnie)
Powyżej 69 r. ż.	Raz na miesiąc	Wg wskazań lekarza (skierowanie)

USG można wykonywać kobietom w każdym wieku ze skierowaniem lub jako badanie uzupełniające do mammografii w wieku 50 – 69 lat. Jest ono bardzo przydatne w ocenie zmian łagodnych, a także u młodych i ciężarnych kobiet oraz podczas wykonywania biopsji diagnostycznych.

Samobadanie, czyli badanie dotykiem (palpacyjne) jest jednym z najważniejszych badań profilaktycznych, pozwalających wcześniej wykryć zmiany w piersiach. Nic nie kosztuje, a wykonywane systematycznie jest niezwykle skuteczne. Badanie to powinno się wykonywać począwszy od 20 r. ż. Co miesiąc, najlepiej tydzień po zakończeniu miesiączki. Wtedy piersi nie są wrażliwe i obrzmiałe. W czasie menopauzy i w ciąży samobadanie powinno się wykonywać w wybranym dniu miesiąca. Kobieta, która systematycznie bada piersi zna swoje ciało. Dzięki temu jest w stanie ocenić, jakie zmiany zaszły w jej piersiach od ostatniego badania. Prawidłowo i w pełni wykonane samobadanie odbywa się w dwóch pozycjach : stojącej i leżącej.

Należy pamiętać, że nie każdy guz jest rakiem piersi, ale każda wykryta zmiana wymaga szybkiej diagnostyki. Kobiety, które regularnie badają swoje piersi, najczęściej zgłaszają się do lekarza z guzkami o średnicy ok. 12 mm.

Samokontrola piersi to pierwszy etap w diagnostyce raka piersi. Regularne badanie pozwala na wykrycie nowotworu sutka, w jego wczesnym stadium, a co się z tym wiąże, daje większe szanse na pełne wyleczenie. Samokontrolę piersi najlepiej rozpocząć już w dwudziestym roku życia i powtarzać ją regularnie określonego dnia cyklu miesiączkowego. Wykryta zmiana nie musi oznaczać nowotworu złośliwego, ale każda powinna być skonsultowana z lekarzem.

Rodzaje nowotworów sutka

- nowotwory złośliwe (90% to rak, pozostałe 10% mięsaki, chłoniaki itp.),
- nowotwory łagodne (gruczolakowłókniaki, torbiele, brodawczaki).

Objawy raka sutka

Rak sutka to najczęściej występujący rodzaj **nowotworu gruczołu sutkowego**. Zazwyczaj nowotwór ten przez długi czas wzrasta w sposób utajony i jego wykrycie jest niezmiernie trudne. Objawy raka sutka występują późno, najczęściej gdy jest już za późno na całkowity powrót do zdrowia, dlatego tak ważne jest jak najwcześniejsze wykrycie guza.

Zmiany wymagające natychmiastowej wizyty u lekarza to:

- zmiany w kształcie, wielkości piersi lub ich położeniu,
- odmienny wygląd i zachowywanie się piersi podczas unoszenia ramion,
- zmarszczona, wyciągnięta skóra z charakterystycznym objawem „skórki pomarańczowej” na powierzchni gruczołu piersiowego,
- wciągnięcie, zaczerwienienie lub owrzodzenie brodawki sutkowej,
- wydzielina z brodawki sutkowej
- guzek lub stwardnienie w piersi wyraźne różniące się konsystencją od reszty piersi,
- powiększenie węzłów chłonnych

Czynniki ryzyka raka sutka

Regularne badania powinny wykonywać szczególnie kobiety, które znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na **nowotwór piersi**, czyli kobiety po menopauzie oraz te, u których w rodzinie notowano przypadki zachorowania na nowotwór gruczołu sutkowego (ryzyko choroby wzrasta o 10%). Do pozostałych czynników ryzyka raka gruczołu sutkowego należą:

- występujący wcześniej nowotwór drugiej piersi,
- wiek powyżej 50 lat,
- przedwczesny wiek pierwszej miesiączki,
- późny wiek menopauzy – po 55. roku życia,
- długotrwała substytucja estrogenów po menopauzie,
- pierwsza ciążą po 35. roku życia,
- bezdzietność,
- krótki okres karmienia piersią
- długotrwałe stosowanie środków antykoncepcyjnych w młodości,
- przyjmowanie preparatów hormonalnych dłużej niż 8 lat,
- występowanie zmian przedrakowych (brodawczaki, atypowa hiperplazja, duże torbiele),
- palenie tytoniu.

Samobadanie piersi

Samobadanie piersi jest proste i szybkie – można je przeprowadzić w ciągu 10-15 minut. Najczęściej wykonuje się je w dwóch pozycjach – na leżąco i na stojąco. Samobadanie piersi na stojąco należy przeprowadzić w następujący sposób:

- stań przed lustrem, opuść ręce wzdłuż ciała i dokładnie obejrzyj swoje piersi, zwróć uwagę na to, czy skóra nie jest pomarszczona lub zaczerwieniona,
- następnie unieś ręce do góry i przyjrzyj się dokładnie kształtowi swoich piersi, zwróć uwagę na to, czy obie piersi w symetryczny sposób uniosły się do góry,
- obejrzyj dokładnie swoje piersi, trzymając ręce na biodrach,
- zegnij lewą rękę i połóż dłoń z tyłu głowy, a prawą dokładnie zbadaj swoją pierś; trzymaj palce płasko i całą powierzchnię piersi delikatnie uciskaj okrężnymi ruchami zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara i odwrotnie, zwróć uwagę na wszelkie stwardnienia i zgrubienia, które swoją konsystencją różnią się od otaczających tkanek,
- uciśnij lekko kciukiem i palcem wskazującym po kolei obie brodawki sutkowe, by sprawdzić, czy nie pojawiła się krew lub inna wydzielina.

Samobadanie piersi na leżąco:

- połóż poduszkę lub zwinięty ręcznik pod lewe ramię, lewą rękę włóż pod głowę; samobadania piersi dokonuj w sposób podobny do opisanego powyżej,
- połóż ręce luźno wzdłuż tułowia i sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych.

Kiedy wykonywać samobadanie piersi?

Częstotliwość samokontroli jest uzależniona od wieku i cyklu miesięczkowego. Samobadanie piersi powinny rozpocząć już kobiety po 20. roku życia i wykonywać je najlepiej między 7. a 10. dniem cyklu, liczonym od pierwszego dnia okresu. Po 25. roku życia samokontrola powinna mieć miejsce raz w miesiącu bezpośrednio po zakończeniu krwawienia miesięcznego. Kobiety, które przeszły menopauzę powinny wykonywać **badanie piersi** w stałym dniu miesiąca

Samokontrola piersi pozwala zredukować ryzyko zachorowania na nowotwór sutka. Pamiętaj, że aż w 9 na 10 przypadków guz sutka jest wykrywany przez same kobiety, które zaniepokojone zmianami w piersiach same zgłaszają się do lekarzy. Samobadanie piersi to jeden z podstawowych czynników zapobiegania rakowi piersi. Konieczne są także regularne wizyty kontrolne u lekarza ginekologa (przynajmniej raz na rok) oraz profilaktyczne wykonywanie badań obrazowych (USG, mammografia).