

Październik to miesiąc walki z rakiem piersi, dlatego zwracamy uwagę, jak dbać o piersi, by zachować zdrowie.

- Zawsze w kąpieli sprawdzam opuszkami palców piersi i okolice pach i namawiam koleżanki z akademika, żeby również profilaktycznie się badały – mówi Marta (22 l.), studentka czwartego roku psychologii. Na raka piersi zmarła jej babcia, dlatego mama ze swoimi siostrami regularnie wykonują mammografię, a swoje córki nauczyły samokontroli. Są w grupie ryzyka. Marta jest młoda, zdrowa i nie musi jeszcze wykonywać mammografii, ale wie, jak ważna jest profilaktyka w przypadku raka piersi.

– Moja akcja edukacyjna już uratowała przynajmniej jedno życie – wyznaje. – Koleżanka z pokoju zapisała na mammografię swoją matkę i okazało się, że wymaga ona natychmiastowego leczenia. Została uratowana, a przecież ma dopiero 47 lat. Kobiety powinny się wzajemnie wspierać i zachęcać do badania piersi.

REGULARNE BADANIA MOGĄ URATOWAĆ ŻYCIE

15 Polek umiera każdego dnia na raka piersi. Jest to najczęściej występujący nowotwór złośliwy wśród kobiet. W Polsce chorobę diagnozuje się już u 20 tys. pacjentek rocznie, z których coraz więcej umiera, bo choroba zostaje wykryta zbyt późno. To paradoks, gdyż wczesne wykrycie raka piersi pozwala na jego całkowite wyleczenie. W krajach Unii Europejskiej śmiertelność chorych na raka piersi jest znacznie niższa niż u nas.

Okazuje się, że najpoważniejszą przeszkodą w walce z rakiem jest edukacja. Ciągłe wiele kobiet jest nieświadomych, że tylko regularne badania – mammografia i USG piersi – pozwalają wcześniej zdiagnozować rozwijającą się w ukryciu chorobę i ją wyleczyć. Początki choroby są najczęściej bezobjawowe i rak rozwija się po cichu.

ODRZUĆ PRZESĄDY!

Ryzyko zachorowania na raka piersi rośnie po 50. roku życia, ale niestety zdarza się chorować także w młodszym wieku. Dlatego już dziewczęta powinny zwracać uwagę na niepokojące objawy – wyczuwalne guzy, owrzodzenie lub krwisty wyciek z okolic brodawki piersiowej, pachy lub szyi. Edukacja na temat profilaktyki raka piersi jest ważna także w przypadku chłopców, bo choć bardzo rzadko, to jednak zdarzają się zachorowania na raka piersi wśród mężczyzn.

Oprócz robienia systematycznych badań mammograficznych co dwa lata po 50. roku życia, a wcześniej wykonywania USG piersi oraz regularnej samokontroli okolic piersi i pach, warto na co dzień stosować zdrową dietę i być aktywnym fizycznie. Zdrowy styl życia zmniejsza ryzyko choroby nowotworowej. Absolutnie **nie wolno** palić papierosów!

Ryzyko zachorowania zmniejsza też karmienie piersią i możliwe wczesne macierzyństwo do 35. roku życia. Ważny jest nawet odpowiedni dobór biustonosza, który nie uciska piersi i nie zaburza krążenia. Większe ryzyko zachorowania towarzyszy osobom otyłym, jedzącym za dużo czerwonego mięsa i za mało warzyw. Rośnie u kobiet stosujących długotrwale antykoncepcję farmakologiczną i hormonalną terapię zastępczą.

Październik to miesiąc świadomości raka piersi. Przypinana w tym czasie do ubrań różowa wstążka ma przypominać kobietom o konieczności wykonywania badań profilaktycznych i o realnym zagrożeniu chorobą nowotworową. Oprócz przypięcia wstążki każda kobieta po 50. roku życia powinna wykonać jeszcze jeden krok – zapisać się na mammografię w ramach badań przesiewowych. Na rządowej stronie Ministerstwa Zdrowia znajduje się aktualny „rozkład jazdy” mammobusów, w których można wykonać badania w całym kraju.



Wystarczy znaleźć ten, który parkuje najbliżej i zapisać się na badanie:

nfz.gov.pl/dla-pacjenta/mammobusy/

Na badanie można się zapisać bez skierowania przez Internetowe Konto Pacjenta lub bezpośrednio w placówce medycznej. Cała procedura medyczna trwa dostawnie kilka minut, a może uratować całe życie.

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na

www.planujedlugiezycie.pl

lub zadzwoń na bezpłatną

infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.