

1

Czynniki rozwoju raka piersi

EUVIC: 

Płeć

Większość przypadków raka piersi występuje wśród kobiet. 1% wszystkich zachorowań stanowią mężczyźni.



Nadwaga i otyłość

Ryzyko wystąpienia raka piersi u kobiet z drugim i trzecim stopniem otyłości wzrasta o ponad 50% w porównaniu z kobietami z prawidłową masą ciała.



Wiek

77% wszystkich zachorowań na raka piersi dotyczy kobiet po 50 roku życia.



Mała aktywność fizyczna

Zwiększona aktywność fizyczna obniża ryzyko rozwoju raka piersi o 25% w porównaniu z populacją osób nieaktywnych fizycznie.



Obciążenie genetyczne

Zwiększone ryzyko wystąpienia raka piersi związane jest zwykle z mutacjami w genach BRCA1 i BRCA2. Występują one u około 3-5% kobiet.



Alkohol

2-4% wszystkich przypadków nowotworów spowodowanych jest pośrednio lub bezpośrednio przez alkohol.



Czynniki hormonalne

Stosowanie hormonalnej terapii zastępczej w przebiegu menopauzy zwiększa ryzyko zachorowania na raka piersi o około 6%, wzrastając do 30% przy hormonoterapii trwającej ponad 10 lat.



Nieodpowiednia dieta

Wzrost ryzyka zachorowania na raka piersi jest sprzężony ze spożyciem nasyconych kwasów tłuszczowych.

2

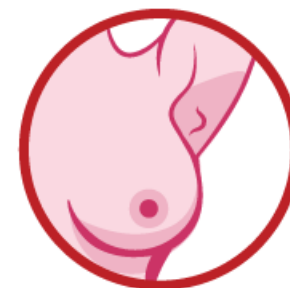
Objawy raka piersi



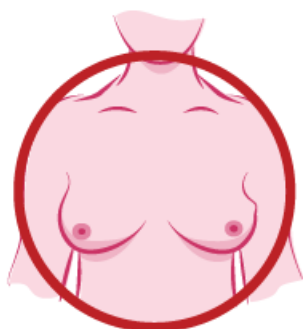
wklęśły sutek



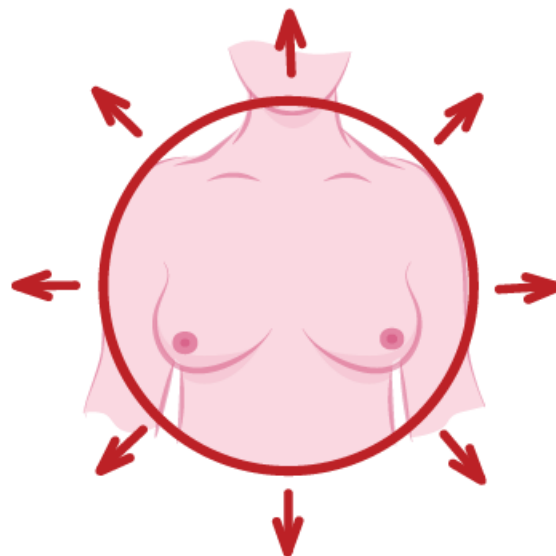
krwawienie



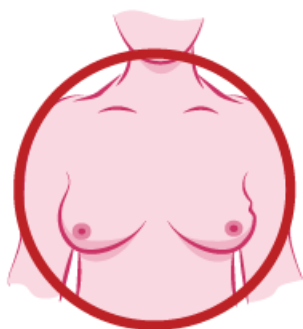
guzek w okolicy pach



obrzęk części piersi



obrzęk całej piersi



uszkodzenie skóry



guzki skóry



podrażnienie skóry

3

Jak się badać?

SAMOBADANIE

Raz w miesiącu



Kontrola wzrokowa

Stań przed lustrem. Opuść ręce po bokach. Zwróć uwagę na wszelkie zmiany kształtu piersi, obrzęk piersi, wgłębienia w skórze lub zmiany w sutkach. Następnie podnieś ręce wysoko nad głowę i szukaj tych samych rzeczy. Na koniec połóż ręce na biodrach i mocno dociśnij, aby naprężyć mięśnie klatki piersiowej. Poszukaj tych samych zmian ponownie.



Ręczna samokontrola

Prawą dłonią zbadaj lewą pierś i odwrotnie. Opuszkami trzech środkowych palców uciskaj każdą część piersi. Użyj lekkiego, następnie średniego nacisku, potem mocniejszego. Poczuj wszelkie grudki lub inne zmiany. Pamiętaj, aby sprawdzić pod otoczką, a następnie delikatnie ściśnij sutek, aby sprawdzić, czy nie ma wydzieliny. Powtórz kroki po drugiej stronie ciała.



Ręczna samokontrola podczas leżenia

Bardzo dobra pozycja do badania, jeśli masz duże piersi. Połóż się i podłóż poduszkę pod prawe ramię. Umieść prawą rękę za głowę. Używając lewej ręki, zastosuj tę samą technikę, jak w kroku 2, używając opuszków palców do uciskania wszystkich części tkanki piersi i pod pachą. Na koniec przełóż poduszkę na drugą stronę i sprawdź drugą pierś i pachy. Pamiętaj, aby sprawdzić pod otoczką, a następnie delikatnie ściśnij sutek, aby sprawdzić, czy nie ma wydzieliny.

MAMMOGRAFIA

1

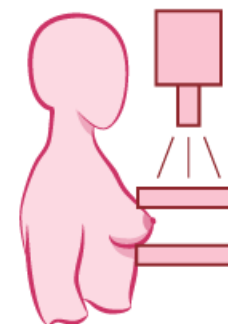
40-50 rok życia
– raz na 2 lata;

2

po 50. roku życia
– raz w roku;

3

między 50. a 69. rokiem życia
– wszystkie kobiety, które nie zachorowały na raka piersi.



Ponadto po 12 miesiącach mogą zrobić badania kobiety, w których rodzinie:

- wystąpiła mutacja genowa BRCA 1 lub BRCA 2;
- jedna z najbliższych członkiń rodziny miała raka piersi lub jego podejrzenie.

4

Jak mężczyźni mogą wspierać kobiety w profilaktyce raka piersi

EUVIC: 

Dawaj przykład

Jako mężczyzna/ojciec/przyjaciel/partner bądź przykładem w dbaniu o własne zdrowie. Będziesz wtedy wiarygodny w **zachęcaniu** do regularnych badań piersi bliską Ci kobietę.



Przypominaj

Przypomnij swojej córce, przyjaciółce, żonie o comiesięcznym samobadaniu piersi. To krótkie domowe badanie może uratować ich piersi i życie.



Pytaj

Każdy moment jest dobry, żeby zapytać bliską Ci kobietę, jak się czuje. Przy porannej kawie, przy wspólnym obiedzie.

Zapytaj czy ostatnio coś w jej zdrowiu ją zaniepokoiło? Może czuje się słabsza? Znaczne osłabienie może być pierwszym sygnałem choroby nowotworowej.



Bądź uważny

Wspólnie dopilnujcie terminów rutynowych badań profilaktycznych raka piersi. Jeśli to dla niej ważne, możesz też towarzyszyć jej podczas wizyty u lekarza specjalisty.