

**Zachowaj  
czujność  
onkologiczną!**



**Potwierdź,  
że jesteś zdrowa!**

# Badaj się!

Samobadanie powinno stać się nawykiem każdej kobiety już po 20 urodzinach. Warto wykonywać je regularnie, co miesiąc, do końca życia! Najlepiej robić je między szóstym a dziewiątym dniem cyklu. Idealnie byłoby robić je zawsze tego samego dnia. Po menopauzie samobadanie można wykonywać raz w miesiącu, np. w pierwszą sobotę.

Samobadanie nie jest skomplikowane i zajmuje tylko parę minut.

## Zwróć uwagę na następujące

### symptomy:

- zmiana kształtu i/lub symetrii piersi
- zmiana barwy skóry, zaczerwienienie skóry
- wciągnięta brodawka
- ściśnij brodawki i sprawdź, czy nie wycieka z nich wydzielina



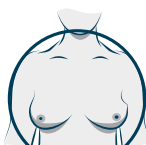
Wciągnięcie brodawki



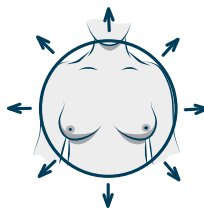
Wyciek z brodawki



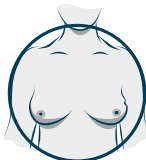
Powiększenie okolicznych węzłów chłonnych



Miejscowy obrzęk



Asymetria piersi (bradowek)



Wciągnięcie skóry



Ból piersi



Zaczerwienienie skóry

## Jak zrobić samobadanie piersi?

### 1 Stań przed lustrem, i przyjrzyj się swoim piersiom.

- opuść ręce swobodnie wzdłuż ciała
- ugnij ręce w łokciach i załóż za głowę
- oprzyj ręce mocno na biodrach (tak, by napiąć mięśnie klatki piersiowej)



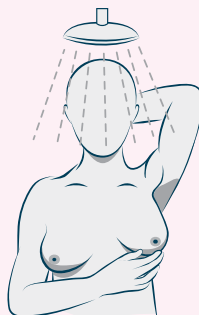
### 2 Pod prysznicem, gdy skóra jest namydlona, zbadaj każdą z piersi, szukając wszelkich zmian, zgrubień lub guzków.

Załóż prawą rękę za głowę, a lewą dłoń - trzema środkowymi palcami przesuwaj ruchami okrężnymi po skórze prawej piersi:

- od środka piersi na zewnątrz, ruchami okrężnymi
- z góry na dół i z dołu do góry przez całą pierś
- promieniście, od środka piersi na zewnątrz

Nie zapomnij o pachach! Kontroluj, czy węzły chłonne nie są powiększone, czy nie ma wyczuwalnych zgrubień.

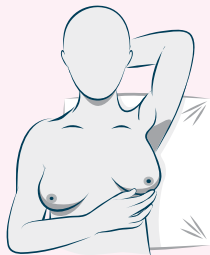
Zmień rękę i wykonaj badanie piersi lewej.



pod prysznicem



### 3 Powtórz krok 2 leżąc na plecach.



w pozycji leżącej



### Pamiętaj!

**Nie każdy guzek w piersi to nowotwór, około 80% zmian to zmiany łagodne!**

Jednak każdą zmianę, która budzi niepokój, należy możliwie szybko skonsultować z lekarzem, np. rodzinnym, ginekologiem lub ze specjalistą z centrum chorób piersi.

## Wykonuj badania kontrolne!

### USG – czyli badanie ultrasonograficzne piersi

Wykorzystuje ultradźwięki, jest nieinwazyjne i bezbolesne, wykrywa guzki o wielkości ok. 3-5 mm. O skierowanie zapytaj ginekologa lub lekarza POZ.

- Jeśli masz 20 – 30 lat wykonuj badanie USG piersi przynajmniej raz na 2 lata
- Po 30 urodzinach zgłaszaj się na USG raz do roku, o ile lekarz nie zaleci inaczej.

### Mammografia

Wykorzystuje promieniowanie X. Wykonując serię zdjęć, pozwala uwidocznić zmiany patologiczne i wczesne rozpoznanie raka piersi.

Mammografia jest dostępna w ramach badań przesiewowych NFZ dla kobiet między 45 a 74 rokiem życia, co 2 lata.

Badania mammograficznego nie zaleca się wykonywać przed 35 rokiem życia oraz w okresie laktacji (struktura piersi jest wówczas zazwyczaj tzw. gęsta, gruczołowa). Wówczas zastosowanie może znaleźć badanie USG. Badanie powinno być przeprowadzone ok. 7-10 dnia cyklu.

### USG przezpochwowe

Raz na 2 lata wykonaj badanie USG przezpochwowe. To metoda, która pozwoli wykryć guzek na jajniku we wczesnym stadium. O skierowanie zapytaj ginekologa.

### Cytologia

Polega na pobraniu wymazu z błony śluzowej szyjki macicy i mikroskopowej oceny pobranych komórek, co pozwala stwierdzić, czy są wśród nich niepokojące zmiany. Obecnie rekomenduje się cytologię na podłożu płynnym, jako posiadającą większą wartość diagnostyczną.

Cytologię bezpłatnie w ramach badań przesiewowych NFZ mogą wykonać kobiety w wieku 25-64 lata, które w ciągu ostatnich 3 lat nie wykonywały tego badania.

### Chroń się przed rakiem

Jedną z najczęstszych przyczyn rozwoju nowotworu jest wirus HPV, czyli brodawczak ludzki. Przed zakażeniem HPV może uchronić szczepionka. Szczepienie jest najskuteczniejsze, jeśli nastąpi przed potencjalnym narażeniem na zakażenie HPV, do którego dochodzi głównie drogą kontaktów seksualnych. Dlatego powszechne programy szczepień przeciw HPV najczęściej wskazują na dziewczynki i chłopców w wieku 12-13 lat.

**Dodajemy odwagi chorym na raka. Działamy, aby zapewnić wszystkim równy dostęp do najlepszej opieki onkologicznej. Bronimy godności chorych na nowotwory złośliwe oraz tworzymy narzędzia, dzięki którym mogą podejmować świadome decyzje dotyczące zdrowia.**

Na naszych stronach zamieszczamy rzetelne informacje na temat leczenia, możliwości finansowania nier refundowanych terapii, najkrótszych kolejek do badań oraz lekarzy i ośrodków polecanych przez pacjentów.

Setki artykułów i porad w bazie wiedzy o raku pomagają przejść przez chorobę, a nasze ekspertki odpowiadają na nurtujące pytania i są gotowe udzielić potrzebnego wsparcia. Na dowolnym etapie choroby pacjenci mogą skorzystać z bezpłatnej porady dietetyka, genetyka czy psychoonkologa.



Alivia Onkofundacja  
ul. Niedźwiedzia 4c, 02-737 Warszawa  
tel.: +48 22 266 03 40, onkofundacja@alivia.org.pl

[www.alivia.org.pl](http://www.alivia.org.pl)