

BE BREAST AWARE

POLISH

## SAMOBADANIE PIERSI – O CZYM NALEŻY WIEDZIEĆ?

### *Na czym polega samobadanie piersi?*

Ważnym elementem znajomości własnego ciała jest **samobadanie piersi**. Jest to proces dokładnego ich poznawania i oswojania się z ich wyglądem. Regularne badanie piersi dotykiem pomaga poznać ich normalną strukturę.

Można poznać tkankę swoich piersi poprzez uważne oglądanie ich w lustrze oraz przez badanie dotykiem – wybierz najdogodniejszy moment (n.p. podczas kąpieli, pod prysznicem albo podczas ubierania się).

**Regularne badanie** własnych **piersi** oraz znajomość ich normalnego wyglądu i struktury pozwoli Ci wykryć jakiegokolwiek zmiany, gdyby się takie pojawiły.

*Dbaj o własne samopoczucie*

### **Zdrowe piersi**

**Przed klimakterium**, zdrowy gruczoł piersiowy zmienia strukturę w zależności od dnia cyklu. Tkanka wytwarzająca mleko uaktywnia się w dniach bezpośrednio poprzedzających miesiączkowanie. W tym okresie, u niektórych kobiet piersi stają się szczególnie wrażliwe i grudkowate, zwłaszcza w pobliżu pach.

**Po histerektomii** piersi wykazują takie same różnice w obrębie cyklu miesiączkowego, aż do momentu naturalnego ustania miesiączkowania.

**Po klimakterium** aktywność tkanki produkującej mleko wygasa. Zdrowe piersi są w dotyku miękkie i pozbawione grudek.

*Wiedz, co w Twoim przypadku jest normą*

### **Zmiany, na które trzeba zwracać uwagę**

#### **Wygląd.**

Jakiegokolwiek zmiany kształtu piersi, zwłaszcza na skutek ruchu ramion albo podnoszenia piersi. A także pomarszczenie lub wgłębienia skóry.

#### **Ból.**

Nietypowe pobołowanie bądź ból w jednej piersi, zwłaszcza jeśli jest nowy i uporczywy.

#### **Guzki.**

Wszelkie guzki, stwardnienia lub wypukłości na jednej z piersi lub pod pachą, miejsca różniące się od analogicznego rejonu drugiej piersi czy pachy. Bardzo ważne, jeśli to coś nowego.

## **Zmiany na brodawce.**

Wydzielina z brodawki, świeżo zaobserwowana i nie mleczna. Krwawienie lub wilgotne zaczerwienienia, które się nie goją. Wszelkie zmiany pozycji brodawki – wciągnięcie, lub inny kąt ustawienia. Wysypka wokół lub na brodawce.

*Wiedz na co zwracać uwagę*

## **Co robić jeśli wykryjesz zmiany**

Może być wiele przyczyn zmian zachodzących w piersi. W większości są one niegroźne, ale wszystkie trzeba zbadać, gdyż istnieje niewielkie prawdopodobieństwo, że mogą być pierwszą oznaką nowotworu.

Jeśli znajdziesz jakiegokolwiek, odbiegające od normy, zmiany w swojej piersi, **bezzwłocznie poinformuj o tym lekarza**. Pamiętaj, że nie marnujesz niczyjego czasu. Jeśli pojawił się nowotwór to im szybciej zostanie rozpoznany, tym prostsze będzie leczenie, co poprawi szansę na lepszą jakość życia.

Rak piersi bardzo rzadko występuje u kobiet poniżej 40 roku życia. Prawdopodobieństwo zachorowania wzrasta wraz z wiekiem.

*Bezzwłocznie informuj o wszelkich zmianach*

## **Badania przesiewowe na raka piersi**

Jeśli ukończyłaś 50 lat, zalecamy korzystanie, w ramach państwowej służby zdrowia (NHS) z programu badań przesiewowych na obecność nowotworu piersi, w ramach którego co trzy lata przeprowadza się mammografię. Jest to badanie rentgenowskie umożliwiające wykrycie zmian w piersi na bardzo wczesnym etapie. Więcej informacji na temat programu badań przesiewowych udzieli lekarz domowy.

Rutynowe badania rentgenowskie nie są dostępne dla kobiet poniżej 50 roku życia, gdyż nie dowiedziono ich przydatności. Jeśli jesteś zaniepokojona jakimikolwiek zmianami w piersiach, porozmawiaj ze swoim lekarzem.

## **Twoje piersi – co powinnaś wiedzieć?**

### **Pięciopunktowy kodeks**

- Dobrze poznaj swoje piersi
- Oglądaj i badaj dotykiem
- Wiedz, na jakie zmiany trzeba zwracać uwagę
- Informuj bezzwłocznie o wszelkich zmianach
- Jeśli ukończyłaś 50 lat - staw się na badania przesiewowe

© Crown copyright 2006 r.  
277238 1p Oct06  
Wyprodukowane przez COI dla Ministerstwa Zdrowia  
Ostatnia aktualizacja: październik 2006 r.

Dodatkowe egzemplarze tej broszury można zamówić – zaznaczając numer kodu  
277238/*Be breast aware* – pisząc pod adres:  
DH Publications Orderline  
PO Box 777 London SE1 6XH  
Email: [dh@prolog.uk.com](mailto:dh@prolog.uk.com)  
Tel: 08701 555 455  
Fax: 01623 724 524

[www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/](http://www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/)