

2 października 2024



## **Październik - miesiąc świadomości raka piersi**

**Nowotwór piersi jest najczęściej występującym u kobiet na całym świecie (25 proc.). Jest też najczęstszą przyczyną zgonu. Czynnikiem zwiększającym ryzyko zachorowania jest obecność mutacji genu BRCA1 lub genu BRCA2. W październiku głośno powtarzane jest jak ważne jest prowadzenie zdrowego stylu życia, regularna samokontrola piersi, a także poddawanie się badaniom profilaktycznym, w tym mammografii i USG - tak by ewentualna choroba była wykryta na jak najwcześniejszym etapie. Zachęcamy, polecamy, namawiamy do badań profilaktycznych.**

Czynnikami ryzyka wystąpienia raka piersi są:

- wiek – wzrost zachorowalności występuje po 35. roku życia, najczęściej zachorowań jest pomiędzy 50 a 70 rokiem życia,
- obciążenie genetyczne – występowanie raka piersi w rodzinie, szczególnie u krewnych pierwszego stopnia (matka, siostra),
- czynnik hormonalny, np. wczesny wiek pierwszej miesiączki lub późna menopauza,
- wieloletnie przyjmowanie hormonalnej terapii zastępczej,
- niewłaściwa dieta oraz otyłość,
- niedostateczna aktywność fizyczna,
- częste spożywanie alkoholu,
- wcześniejsze choroby piersi.

Profilaktyka pierwotna raka piersi (zapobieganie zachorowaniu) obejmuje zmianę stylu życia: ważne jest między innymi unikanie nadmiernych ilości tłuszczu w diecie, regularna aktywność fizyczna, utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz ograniczenie spożycia alkoholu.

Profilaktyka wtórna raka piersi (wczesne wykrywanie) to badania profilaktyczne!

Każda kobieta powinna samodzielnie i regularnie badać swoje piersi.

Comiesięczną samokontrolę piersi należy wykonywać w tym samym dniu cyklu miesięcznego, między 6 a 9 dniem, badając piersi przed lustrem w celu wychwycenia zmian w ich wyglądzie, a następnie palpacyjnie np. w trakcie kąpieli pod prysznicem w celu wykrycia ewentualnych guzków pod skórą, a także w pozycji leżącej, nie zapominając przy tym o sprawdzeniu węzłów chłonnych w dole pachowym.

Ultrasonografię piersi należy wykonywać między 20. a 30. rokiem życia co 2 lata, natomiast po 30. roku życia należy badać się raz do roku.

Badanie mammograficzne u kobiet w przedziale wiekowym 40 – 49 lat powinno być wykonywane raz na 2 lata, a po 50. roku życia raz w roku. Szacuje się, że mammografia wykonywana co rok zmniejsza ryzyko zgonu z powodu raka piersi o 15 – 30%.