

**Polish translation of
*Breast awareness: looking out for changes***

Świadomość piersi: zwracaj uwagę na zmiany

Rak piersi jest najczęściej występującą formą raka wśród kobiet w Irlandii Północnej – u jednej na 12 kobiet rak piersi rozwinie się przed 75 rokiem życia.

Rak piersi może rozwinąć się w każdym okresie życia, ale ryzyko zachorowania wzrasta wraz z wiekiem. Większość zachorowań obserwuje się u kobiet po pięćdziesiątce. Wczesne wykrycie daje dużą szansę na wyleczenie.

Na czym polega świadomość piersi?

Świadomość piersi odnosi się do poznania swoich piersi oraz zmian, które są dla ciebie normalne.

Jak poznać swoje piersi?

Możesz poznać swoje piersi oglądając i badając je w wybrany przez siebie sposób, np. biorąc kąpiel lub prysznic, albo przy ubieraniu się. Należy robić to regularnie, np. co miesiąc. Obecnie specjaliści nie sugerują jednego sposobu badania piersi. Ważne, aby samobadanie obejmowało wszystkie części piersi, włącznie z brodawką oraz okolicami pach.

Normalne piersi

- Aż do okresu menopauzy, przed miesiączkowaniem piersi mogą zmieniać się, ponieważ wtedy tkanka gruczołów mlecznych uaktywnia się. W tych dniach u niektórych kobiet piersi powiększają się, stają się grudkowate lub wrażliwe, szczególnie w okolicy pach.
- Po przejściu histerektomii piersi zwykle wykazują takie same zmiany w cyklu miesięcznym, aż do czasu, kiedy miesiączkowanie zanikłoby.
- Hormonalna terapia zastępcza (HRT) może powodować większą zwartość i wrażliwość piersi.
- Po przejściu menopauzy aktywność tkanki gruczołów mlecznych zanika. Piersi zwykle są bardziej miękkie, mniej jędrne i mniej grudkowate.

Na co zwracać uwagę

Wygląd

Zmiana wielkości oraz kształtu piersi, szczególnie przy poruszaniu ramieniem; wszelkie fałdy i wgłębienia skóry oraz żyły, które wystają bardziej niż zwykle.

Dotyk

Ból lub dyskomfort w jakimś miejscu na piersi lub pod pachą; szczególnie, jeśli są to nowe, utrzymujące objawy.

Guzy

Wszelkie guzy lub zgrubienia w piersi, które nie występują w drugiej piersi; wszelkie opuchnięcia i guzy pod pachą lub w okolicach obojczyka.

Zmiany brodawki piersiowej

Brodawki, które stają się wklęsłe, zmieniają kształt lub też wydzielają krew lub inne substancje, lub też, na których jest wysypka.

Co powinnaś zrobić, jeśli zauważysz zmianę

Większość zmian jest niegroźna, ale wszystkie należy zgłosić do lekarza GP. Jeśli zmiana wywołana jest obecnością raka, to wczesne wykrycie oznacza, że leczenie może być łatwiejsze i skuteczniejsze. Jeśli zauważysz jakieś zmiany, niezwłocznie zgłoś się do lekarza GP. Lekarz może skierować cię na bardziej szczegółowe badania w klinice chorób sutka.

Świadomość piersi w 5 punktach

1. Bądź świadoma, co jest normalne dla ciebie
2. Pamiętaj, na jakie zmiany zwracać uwagę oglądając i badając piersi
3. Oglądaj i badaj
4. Niezwłocznie zgłaszaj wszelkie zmiany do lekarza GP
5. Przychodź na badania kontrolne po pięćdziesiątce

Badania kontrolne

Jeśli jesteś w grupie wiekowej między 50 a 70 rokiem życia, będziesz zapraszana na badania kontrolne co trzy lata w ramach programu badań kontrolnych w Irlandii Północnej. Lekarze GP udostępniają listę nazwisk kobiet, do których wysyłamy zaproszenie na mammografię (prześwietlenie piersi).

Kobiety po siedemdziesiątce nie otrzymują automatycznie wezwań na badania kontrolne piersi. Jednakże, kobiety w tym wieku mogą także zachorować na raka piersi, ponieważ ryzyko wzrasta wraz z wiekiem – około jedna-trzecia zachorowań zdarza się u kobiet po 70 roku życia. Dlatego też zachęcamy kobiety, aby same kontaktowały się ze swoim lokalnym ośrodkiem badań.

Obecnie, kobiety przed pięćdziesiątką nie otrzymują wezwań na badania kontrolne, ponieważ poniżej tego wieku:

- ryzyko zachorowalności jest niższe;
- tkanka piersi tych kobiet jest zwykle bardziej gęsta, co powoduje, że odczyt mammogramów jest trudniejszy;

Jeżeli jednak masz powody do zaniepokojenia, lub też w twojej rodzinie występowały przypadki raka piersi, to skontaktuj się ze swoim lekarzem GP.

Ośrodki badań kontrolnych

Belfast Health and Social Care Trust (also covering South Eastern HSC Trust)

The Screening Centre
12-22 Linenhall Street
Belfast BT2 8BS
Tel: 028 9033 3700

Northern Health and Social Care Trust

Northern Area Breast Screening and Assessment Unit
Level A, Antrim Area Hospital
45 Bush Road
Antrim BT41 2RL
Tel: 028 9442 4425

Southern Health and Social Care Trust

The Breast Screening Unit
Lurgan Hospital
Sloan Street
Lurgan BT66 8NX
Tel: 028 3834 7083

Western Health and Social Care Trust

The Breast Screening Unit
Ground Floor, The Nurses' Home
Altnagelvin Area Hospital
Glenshane Road
Londonderry BT47 6SB
Tel: 028 7161 1443

Więcej informacji na temat badań kontrolnych piersi w Irlandii Północnej oraz kopie niniejszej ulotki w innych językach i formatach można uzyskać ze strony **www.cancerscreening.n-i.nhs.uk** lub za pośrednictwem lokalnego ośrodka badań kontrolnych.



Projekt i publikacja: the Public Health Agency na zlecenie Wydziału zdrowia, opieki społecznej i bezpieczeństwa publicznego (the Department of Health, Social Services and Public Safety).