

# Poznaj swoje piersi

## Wykrywanie zmian



Breast  Screening

# Poznaj swoje piersi: wykrywanie zmian

Rak piersi jest najczęściej spotykanym typem nowotworu u kobiet w Irlandii Północnej – 1 na 12 kobiet w Irlandii Północnej choruje na raka piersi przed ukończeniem 75. roku życia.

Rak piersi może pojawić się w każdym wieku, jednak ryzyko choroby wzrasta z wiekiem. Większość nowotworów piersi występuje u kobiet powyżej 50. roku życia. Wykrycie raka we wczesnym stadium rozwoju zwiększa szanse na skuteczne wyleczenie.

## Na czym polega świadomość własnych piersi?

Świadomość własnych piersi oznacza, że kobieta dobrze zna własne piersi i wie, jakie zmiany są naturalne.

## W jaki sposób poznać własne piersi?

Aby poznać własne piersi, należy oglądać i dotykać je w takich sytuacjach, w których jest najwygodniej, np. w czasie kąpieli, pod prysznicem lub podczas ubierania się. Należy to robić regularnie, np. co miesiąc. Lekarze nie zalecają już żadnego określonego sposobu samobadania piersi. Ważne jest, aby dotykać wszystkich partii piersi, w tym sutków, pach i ich okolic.

## Normalne piersi

Do czasu menopauzy piersi mogą zmieniać się w dotyku w dniach poprzedzających miesiączkę, kiedy uaktywniają się gruczoły mleczne. W tym czasie piersi niektórych kobiet mogą stawać się większe, nierówne i wrażliwe na dotyk, zwłaszcza w okolicach pach.

Nawet po zabiegu histerektomii piersi zazwyczaj zmieniają się w cyklu miesięcznym do czasu, w którym zakończyłaby się miesiączka.

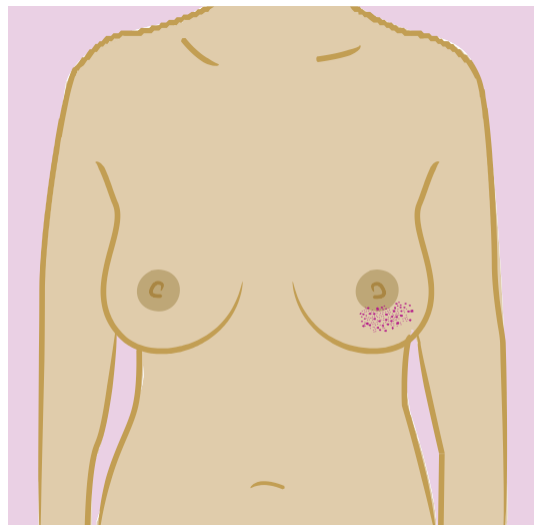
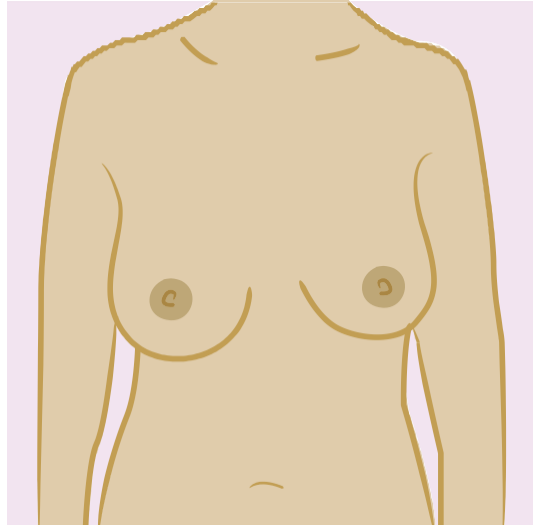
W wyniku hormonalnej terapii zastępczej (HTZ) piersi mogą stać się twardsze i bardziej wrażliwe.

Po menopauzie ustaje aktywność gruczołów mlecznych. Rozmiar piersi może się wówczas zmienić. Piersi mogą stać się bardziej delikatne, mniej twarde i bardziej równe.

## Jakich zmian powinnam szukać wzrokiem i dotykiem?

### Wygląd

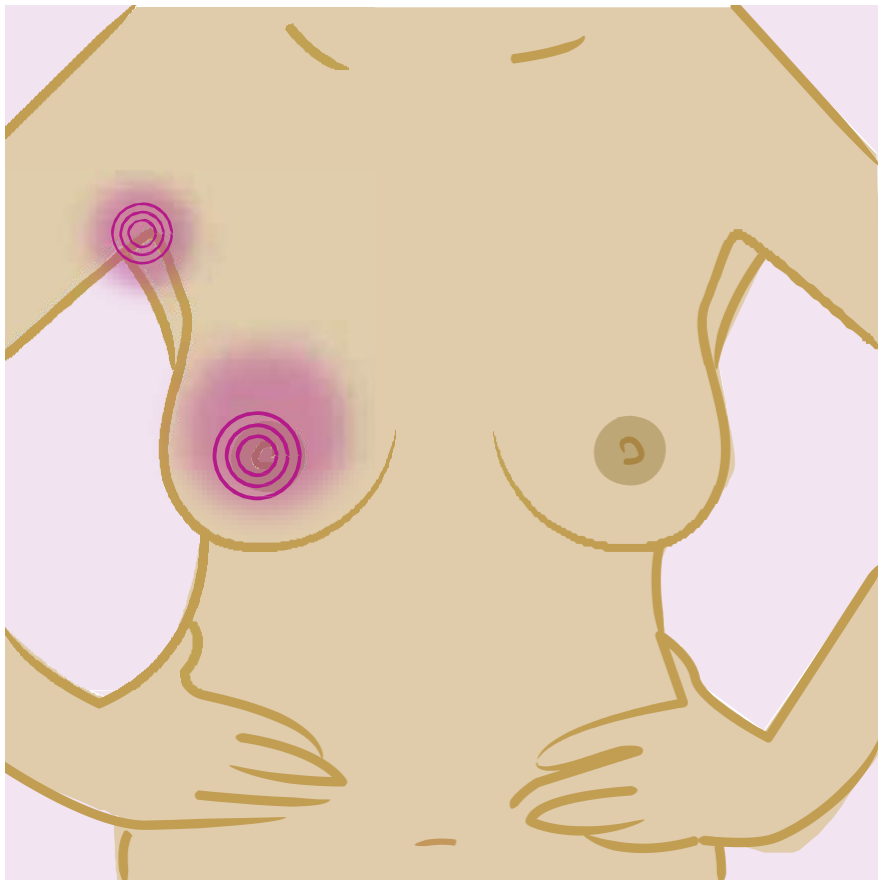
Zmiana rozmiaru lub konturu piersi, zwłaszcza pod wpływem ruchu ramienia; wszelkie zmarszczenia, wgłębienia lub zaczerwienienie skóry; żyły wystające bardziej niż zazwyczaj.



Ilustracje przekazane przez Breast Cancer Care

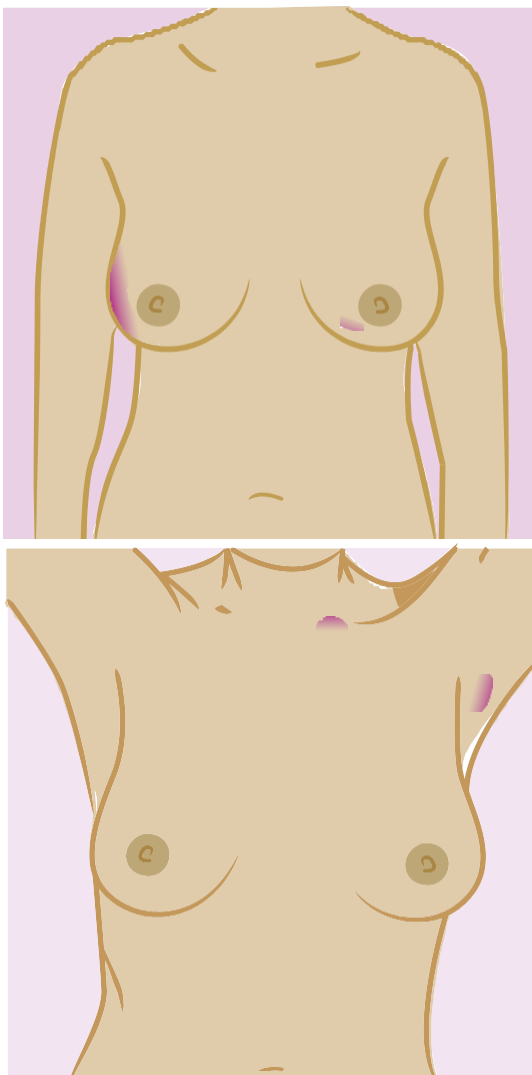
## Dotyk

Uczucie bólu lub dyskomfortu z jednej strony piersi lub pod pachą, zwłaszcza jeżeli jest to doznanie nowe, które nie ustępuje.



## Guzki

Wszelkiego rodzaju guzki lub zgrubienia piersi, które różnią się w dotyku od drugiej piersi; obrzęki lub guzy pod pachą lub wokół obojczyka.





## 5 punktów znajomości własnych piersi

1. Wiem, co jest u mnie normalne
2. Wiem, jakich zmian szukać wzrokiem i dotykiem
3. Patrzę i dotykam
4. Natychmiast informuję lekarza rodzinnego o wszelkich zmianach
5. Po ukończeniu 50. roku życia wykonuję badania przesiewowe piersi

## Badania przesiewowe piersi

Kobiety w wieku od 50 do 70 lat co 3 lata są zapraszane na badania w ramach programu badań przesiewowych piersi w Irlandii Północnej. Po przekazaniu danych kontaktowych przez lekarza rodzinnego w ramach programu kobieta otrzyma zaproszenie na badanie mammograficzne, czyli zdjęcie rentgenowskie piersi.

Z chwilą ukończenia 70. roku życia zaproszenia na badania nie są wysyłane automatycznie, ale możliwość zachorowania na raka wciąż istnieje, a ryzyko nowotworu rośnie z wiekiem. Około jedna trzecia wszystkich przypadków nowotworów piersi dotyczy kobiet powyżej 70. roku życia. Zachęcamy zatem do samodzielnego umawiania się na badania przesiewowe co 3 lata w lokalnej pracowni mammograficznej (szczegóły na stronie 10).



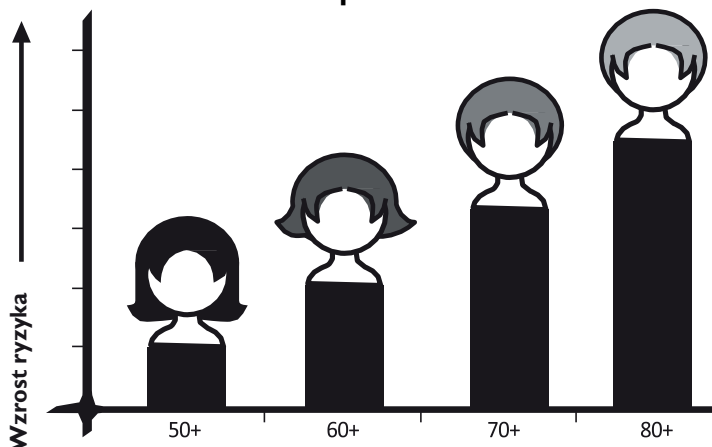
Obecnie kobiety przed ukończeniem 50. roku życia nie są zapraszane na badania przesiewowe piersi, ponieważ w tym wieku:

- ryzyko zachorowania na raka piersi jest niższe;
- tkanka budująca piersi jest na ogół gęstsza, co znacznie utrudnia prawidłowy odczyt obrazu mammograficznego;
- zebrane dane nie uzasadniają potrzeby utworzenia programu badań przesiewowych piersi dla młodszych kobiet.

Rak piersi może rozwinąć się w każdej chwili. Zachorować można również w czasie między kolejnymi badaniami przesiewowymi. W przypadku niepokojących problemów dotyczących piersi lub przypadków raka piersi w rodzinie, należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym.

Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.cancerscreening.hscni.net](http://www.cancerscreening.hscni.net)

**Ryzyko zachorowania na raka piersi wzrasta z wiekiem.**



## Ośrodki mammograficzne

### Fundusz zdrowia i opieki społecznej Belfast Health and Social Care Trust

(obejmuje South Eastern HSC Trust)

Ośrodek mammograficzny (The Screening Centre)

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS

Tel.: 028 9033 3700

### Fundusz zdrowia i opieki społecznej Northern Health and Social Care Trust

Oddział badań i leczenia chorób piersi (Northern Area Breast Screening and Assessment Unit)

Poziom A, Szpital Rejonowy w Antrim Hospital 45 Bush Road, Antrim

BT41 2RL

Tel.: 028 9442 4425

### Fundusz zdrowia i opieki społecznej Southern Health and Social Care Trust

Pracownia mammograficzna (The Breast Screening Unit)

Szpital w Lurgan

Sloan Street, Lurgan BT66 8NX

Tel.: 028 3834 7083

**Fundusz zdrowia i opieki społecznej Western Health and Social Care Trust**

Pracownia mammograficzna (The Breast Screening Unit)  
parter, The Nurses' Home

Szpital Rejonowy w Altnagelvin  
Glenshane Road, Londonderry BT47 6SB  
Tel.: 028 7161 1443



**Public Health Agency**

12–22 Linenhall Street

Belfast

BT2 8BS

Tel: 028 9032 1313

[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

[www.cancerscreening.hscni.net](http://www.cancerscreening.hscni.net)