

Rak piersi

Rak piersi jest najczęstszym w Polsce kobiecym nowotworem złośliwym (blisko 22% wszystkich zachorowań na nowotwory złośliwe). Stanowi główną przyczynę zgonów kobiet wśród nowotworów (13% wszystkich zgonów pacjentek onkologicznych).

Według Krajowego Rejestru Nowotworów w 2008 roku stwierdzono w Polsce 14 576 nowych zachorowań na raka piersi. Od początku lat 60. obserwuje się w naszym kraju rosnącą zachorowalność na ten nowotwór. W 2008 roku zarejestrowano 5 362 zgony z powodu tego nowotworu. W Polsce dałoby się uratować rocznie dwa i pół tysiąca kobiet. Za to, że tak się nie dzieje, w 80 proc. odpowiada zbyt późna diagnoza.

Czynniki ryzyka

Przyczyny większości przypadków raka piersi nie są możliwe do ustalenia. Czynnikiem podwyższającym ryzyko zachorowania są m.in.: wiek, rodzinne występowanie raka piersi, pierwsza miesiączka we wczesnym wieku, menopauza w późnym wieku, późny pierwszy poród, długotrwała hormonalna terapia zastępcza, mutacja genów BRCA-1 i BRCA-2.

Objawy

- zmieniony kształt piersi,
 - wyczuwalny guzek lub stwardnienie,
 - na skórze piersi występują zmarszczenia, wciągnięcia, zmiana koloru,
 - brodawka jest wciągnięta, zaczerwieniona lub ma owrzodzenie,
 - z brodawki wydobywa się wydzielina.
-

Profilaktyka

Tabela II. Schemat badań kobiet bez objawów i dodatkowych czynników ryzyka

| Wiek kobiety | Samobadanie | Badanie lekarskie | Mammografia |
|-----------------------|--------------|-------------------|--------------------|
| 20-40 rok życia | co 1 miesiąc | co 36 miesięcy | nie |
| 40-50 rok życia | co 1 miesiąc | co 12 miesięcy | wg wskazań lekarza |
| powyżej 50 roku życia | co 1 miesiąc | co 12 miesięcy | co 24 miesiące |

Kobiety z rodzin wysokiego ryzyka dziedzicznego raka piersi powinny być objęte opieką według indywidualnych wytycznych.

Samobadanie

Samobadanie piersi jest podstawowym, bardzo ważnym elementem w procesie wczesnego wykrywania raka piersi. Składa się z dwóch etapów: oglądania stanu piersi oraz badania dotykowego, tzw. palpacji. Samodzielne badanie piersi należy wykonywać systematycznie, najlepiej w tej samej fazie cyklu miesięczkowego, tj. 2-3 dni po miesiączce, by wykluczyć nadwrażliwość brodawek i bolesność piersi, a w przypadku kobiet niemiesiączkujących raz w miesiącu np. w dniu urodzin. Podczas badania kobieta powinna zwracać uwagę na występujące na piersiach:

- brodawki i pieprzyki, przebarwienia - czy się nie powiększają, nie zmieniają koloru,
- wycieki z brodawki,
- otoczkę wokół brodawki - może zmienić swój dotychczasowy regularny kształt,
- zmianę kształtu lub wielkości piersi,
- obrzęki węzłów chłonnych pod pachą,
- guzki i zgrubienia wyczuwalne na piersi, wokół sutka i pod pachą.

W przypadku wykrycia guzka w piersi konieczne jest równoczesne zbadanie tego samego fragmentu drugiej piersi. Jeżeli kobieta zaobserwuje podobną zmianę to zazwyczaj nie jest ona groźna (może być uwarunkowana genetycznie), ale wymaga konsultacji lekarza. W pozostałych przypadkach powinna koniecznie skontaktować się z lekarzem i podzielić się swoimi wątpliwościami.

USG piersi

USG piersi jest to metoda obrazowa badania z użyciem ultradźwięków. Przeprowadzane jest ono w celu wspomaganie i uzupełnienia badania mammograficznego, szczególnie w diagnostyce sutfków gruczolowych. USG skutecznie wykrywa łagodne oraz rakowe zmiany w piersi. Zalecane jest kobietom między 20 a 40 rokiem życia, jak również pacjentkom powyżej 40 roku życia, z tego względu, że USG pomaga wykrywać zmiany, których nie wykaże badanie mammograficzne. Jest to metoda nieinwazyjna, bezbolesna i całkowicie bezpieczna (można ją stosować również u kobiet w ciąży i karmiących). Profilaktycznie USG piersi należy robić raz w roku. Wskazaniem do badania mogą być różnego rodzaju stwardnienia, których wcześniej nie było - np. guzki, czy tzw. zaciągnięcie skóry, nietypowy wyciek z sutka u kobiet, które nie są w ciąży ani nie karmią, zmiany w brodawce lub guzki w dołach pachowych. Badanie to nie wymaga specjalnego przygotowania, najlepiej wykonać je w pierwszej połowie cyklu miesięczkowego.

Mammografia

Mammografia to rentgenowskie badanie piersi, które jest obecnie najlepszym sposobem wykrywania raka piersi w jego wczesnym stadium rozwoju. Pozwala rozpoznać wczesne

zmiany, jak również te, które nie dają się wyczuć podczas badania palpacyjnego, wielkości 2-3 mm. Ucisk stosowany w czasie mammografii nie uszkadza piersi; jest konieczny w celu uzyskania zdjęć wysokiej jakości, a ponadto pozwala na obniżenie dawki promieniowania rentgenowskiego. Mammografia pozwala wcześniej wykrywać 90-95 % zmian nowotworowych, a we wczesnej fazie rozwoju każdy nowotwór może być całkowicie uleczalny.

Jeśli jesteś w wieku 50 - 69 lat i:

- w ciągu ostatnich dwóch lat nie miałaś wykonywanej mammografii w ramach NFZ,
- otrzymałaś w 2010 r. pismem wskazanie do wykonania ponownej mammografii po 12 miesiącach,
- nie miałaś wcześniej stwierdzonej zmiany nowotworowej piersi,

zgłoś się na bezpłatne badanie mammograficzne organizowane przez Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi.

Czytaj więcej:

[Fundacja Stowarzyszeń "Amazonki"](#)

[Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi](#)