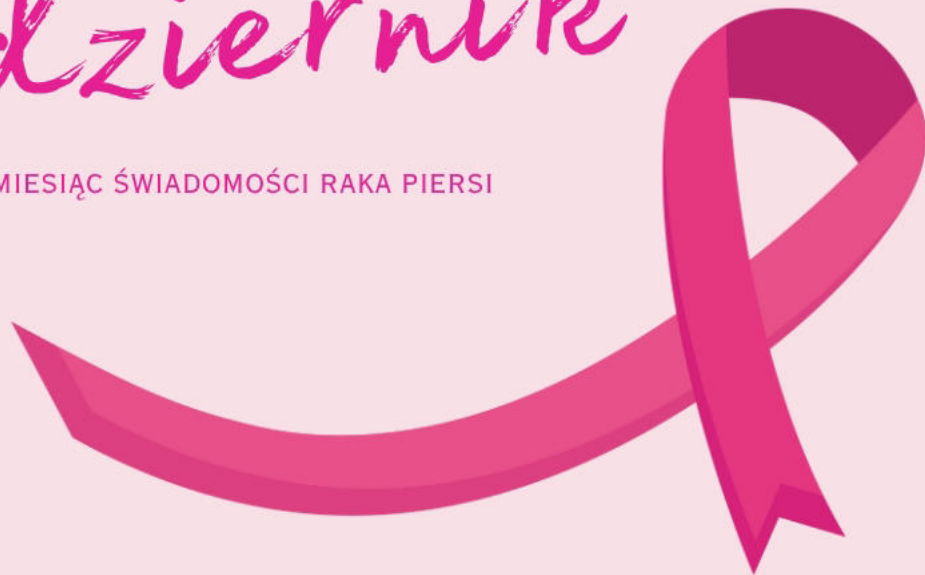


Październik

MIESIĄC ŚWIADOMOŚCI RAKA PIERSI



RÓŻOWY PAŹDZIERNIK

Październik już od wielu lat uznawany jest na całym świecie za Miesiąc Świadomości Raka Piersi (ang. *Breast Cancer Awareness Month*). W tym szczególnym okresie wiele instytucji podejmuje tematy związane z profilaktyką, diagnostyką oraz nowoczesnym leczeniem nowotworów piersi.

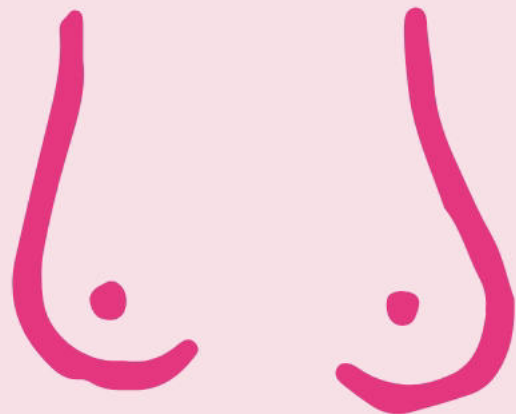
W ramach kampanii, 15 października 2025 roku przypada Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi, którego symbolem jest różowa wstążka.



RAK PIERSI

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem u kobiet na świecie (25%) i najczęstszą przyczyną zgonu (14%), a chore na raka piersi stanowią 36% kobiet żyjących z nowotworami. Szacuje się, że co roku raka piersi rozpoznaje się u blisko 1,7 miliona kobiet, a ponad 500 tysięcy umiera z tego powodu.

Największą zachorowalność na raka sutka notuje się w krajach uprzemysłowionych (Belgia, Dania, Holandia, Niemcy, Wielka Brytania). Najmniej zachorowań występuje w krajach Afryki i Azji Południowo-Wschodniej. Region geograficzny jest czynnikiem istotnie modyfikującym ryzyko zachorowania na raka piersi.



RAK PIERSI

W Polsce rak piersi w ostatnim stuleciu stał się jednym z największych zagrożeń przedwczesnej umieralności kobiet. Rak piersi występuje również u mężczyzn, choć bardzo rzadko. Szacuje się, że jeden na sto przypadków nowotworów złośliwych sutka, to właśnie rak piersi u **mężczyzn**.

Czynniki ryzyka rozwoju choroby są złożone, jednak kluczowy wpływ wdają się mieć czynniki związane ze stanem hormonalnym kobiety (czynniki reprodukcyjne, wiek pokwitania i przekwitania, stosowanie preparatów hormonalnych).



RAK PIERSI

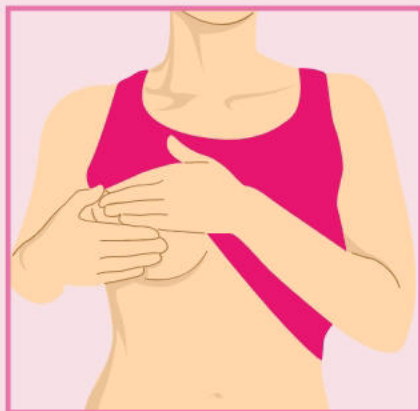
Czynnikiem, który znacząco zwiększa ryzyko zachorowania na raka sutka, jest obecność u danej osoby mutacji genu BRCA1 lub genu BRCA2. Szacuje się, że 4-8% raków piersi może być wynikiem dziedzicznych mutacji, pozostałe przypadki są następstwem sporadycznych mutacji w komórkach somatycznych.

Częstość występowania raka piersi wzrasta z wiekiem. Wśród kobiet przed 45 rokiem życia nowotwór występuje rzadko, a większość zachorowań dotyczy kobiet po 50 roku życia (w Polsce 80% pacjentek).



PROFILAKTYKA RAKA PIERSI

Skuteczna profilaktyka raka piersi odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu chorobie i wykrywaniu jej na wczesnym etapie, co znacząco zmniejsza ryzyko zachorowania i zgonu.



Badania profilaktyczne:

- samobadanie się,
- USG piersi,
- mammografia.



BADANIA PIERSI

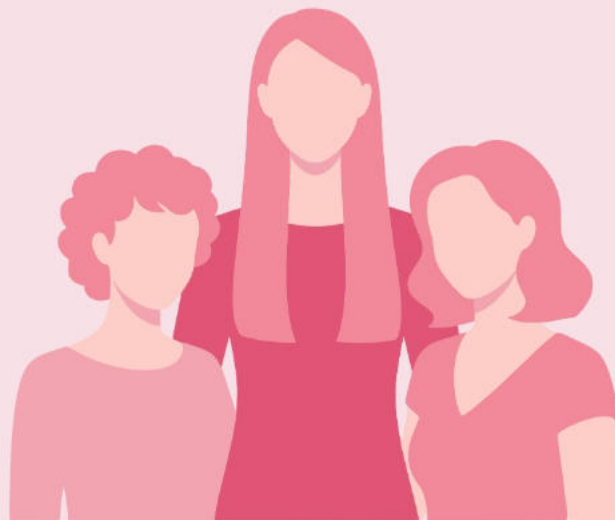
USG piersi w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) można wykonać bezpłatnie po skierowaniu od specjalisty.

Kobiety **od 20 roku** życia powinny badać się co 2 lata, a **po 30. roku** życia nawet co rok.

Bezpłatna mammografia w ramach NFZ

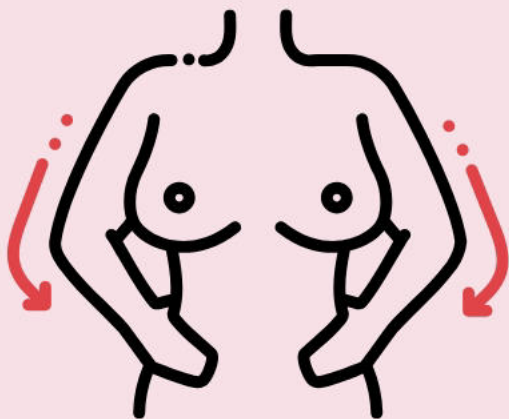
przysługuje kobietom w wieku od **45 do 74 roku** życia, co 2 lata.

W przypadku mutacji genetycznych, obciążenia rodzinnego rakiem piersi (chorowała mama, ciocia lub babcia) lub wcześniejszych zmian, badanie może być zalecane częściej.



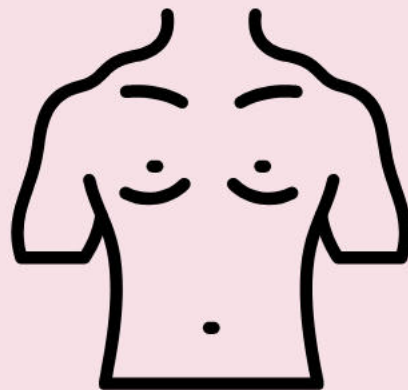
SAMOBADANIE PIERSI

Badanie siebie (samobadanie) należy wykonywać co miesiąc w określonym dniu cyklu. Badanie początkowo ma za zadanie zapoznanie się z budową własnego ciała, co w przyszłości ma umożliwić wczesne wykrycie jakichkolwiek zmian.



Krok 1.

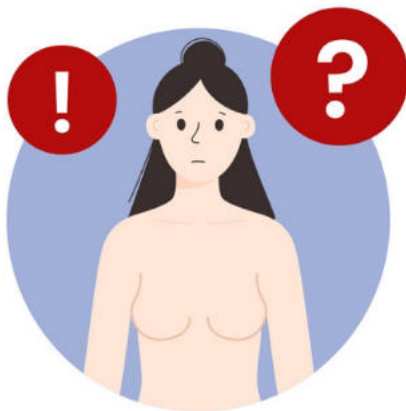
Stań przed lustrem.
Ręce połóż na biodrach.
Obejrzyj się dokładnie.



Krok 2.

Unieś ręce do góry. Obejrzyj się dokładnie.

**Co powinno Cię
zaniepokoić?**



zmiana wielkości i kształtu
piersi nieustępująca
po miesiączce



zmiana koloru
skóry piersi



wciąganie skóry
piersi



guzki lub zgrubienia
wyczuwalne w piersi
lub pod pachą



pomarszczenie
lub łuszczenie się
skóry piersi



wciągnięcie
brodawki lub
zmiana jej kształtu



wgłębienie
w piersi



wyciek
z brodawki



pojawiające się
nabrzmięte żyły



ból piersi
lub sutka

Krok 3.

Złącz 3 palce prawej dłoni.

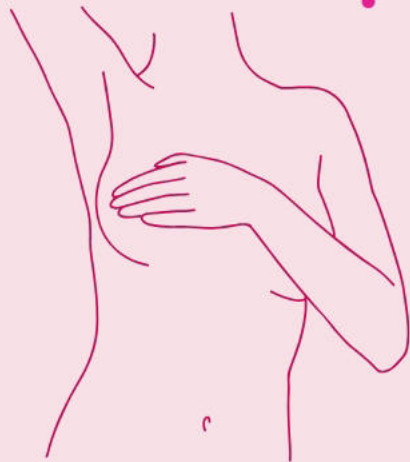
Unieś lewą rękę nad głowę, a palcami prawej dłoni sprawdź lewą pierś:

- ruchami okrężnymi od środka (sutek) na zewnątrz
- z góry na dół całą pierś,
- od środka piersi na zewnątrz ruchami promienistymi

Tak samo postępuj z drugą pierśią.

Mamy "wyrysować" na piersi:

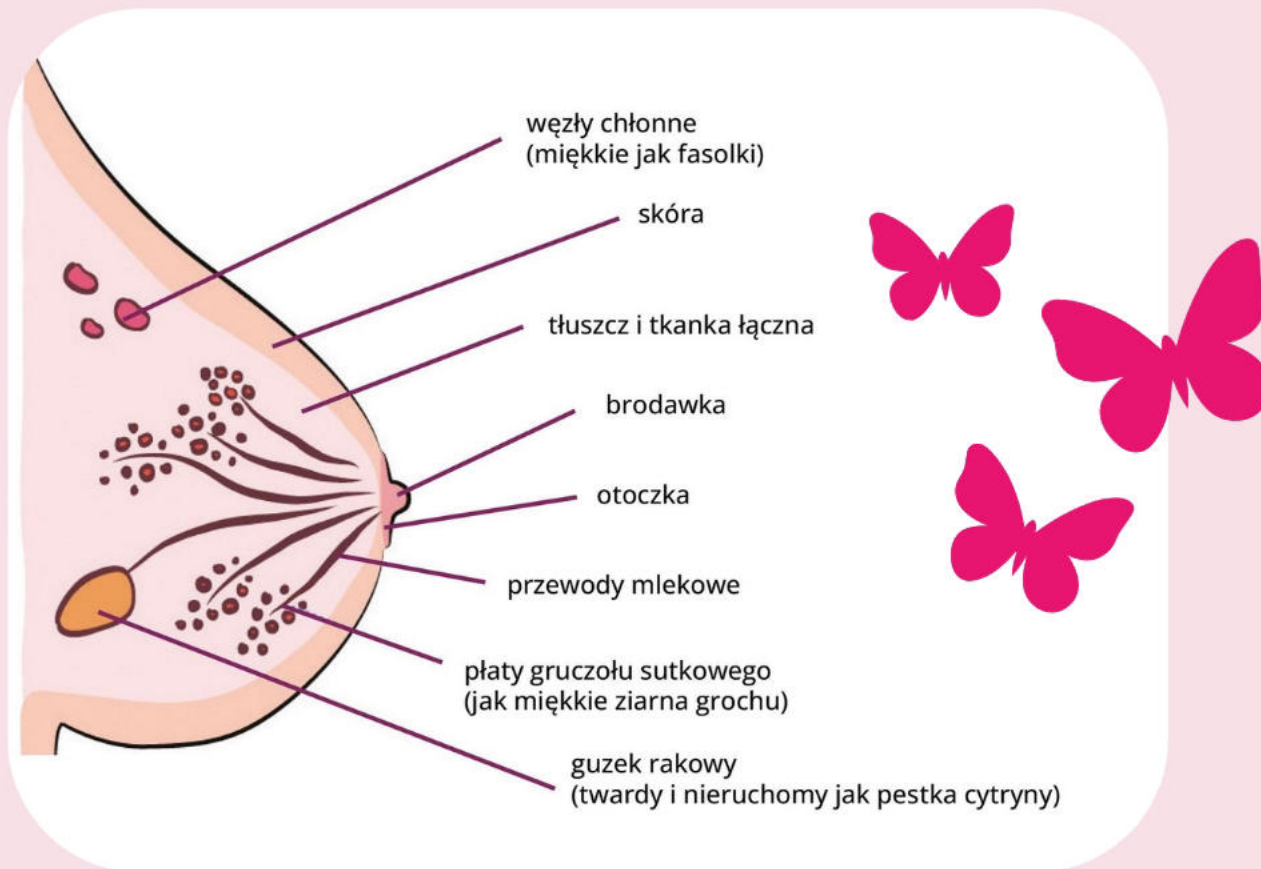
- ślimaczek
- drogę z góry na dół
- słońeczko

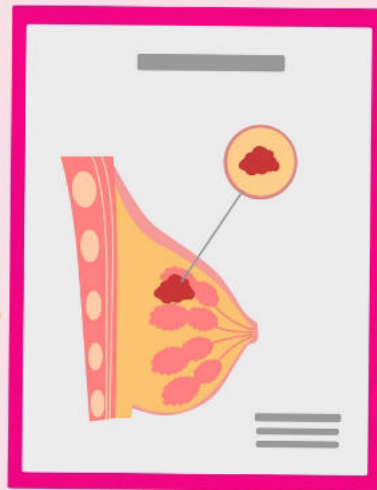


Krok 4.
Sprawdź węzły chłonne (pachowe).



Krok 5.
Połóż się na plecach i powtórz ruchy z punktu 3.

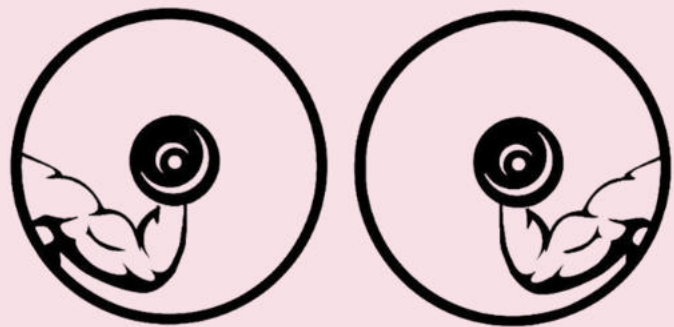




W przypadku wykrycia jakichkolwiek zmian skontaktuj
się z lekarzem!
Nie każda zmiana to nowotwór, a nie każdy nowotwór
to rak!



Wczesne wykrycie raka piersi daje duże szanse na całkowite wyleczenie. Rak piersi jest jednym z tych nowotworów, którego leczenie przynosi coraz lepsze skutki. Odsetek 10-letnich przeżyć chorych na wczesnego raka piersi wynosi ponad 70%. To bardzo dużo w porównaniu do innych najczęściej występujących nowotworów

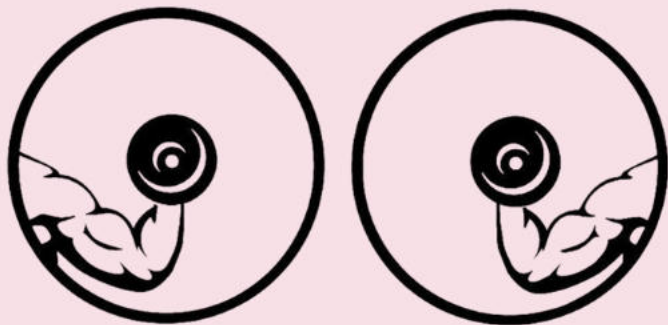


Breast-Fit

KOBIECY BIUST, MĘSKA SPRAWA

SZTUKA BADANIA PIERSI I WSPIERANIA KOBIET Z RAKIEM PIERSI, W TYM Z CHOROBAŁ ZAAWANSOWANĄ – TO KLUCZOWE PRZESŁANIE KAMPANII EDUKACYJNEJ FUNDACJI ONKOCAFE – RAZEM LEPIEJ.

ADRESATEM KAMPANII, Wbrew PIERWSZEMU SKOJARZENIU, NIE JEST KOBIETA, LECZ MĘŻCZYŻNA. JEGO ROLA JEST NIEOCENIONA – MOŻE MOTYWOWAĆ BLISKĄ MU KOBIETĘ DO ZADBANIA O ZDROWIE, PRZYPOMINAJĄC O KONIECZNOŚCI REGULARNEGO BADANIA PIERSI, ALE TAKŻE BYĆ OGROMNYM WSPARCIEM W CHOROBY NOWOTWOROWEJ. BO MĘSKA RZECZ – BYĆ BLISKO!



Breast-Fit

KOBIECY BIUST, MĘSKA SPRAWA

ROLA MĘŻCZYZNY JEST NIEOCENIONA W PROFILAKTYCE RAKA PIERSI – JEGO UWAGA I ZAINTERESOWANIE, A TAKŻE WSPÓLNE BADANIE PIERSI, SĄ SIŁĄ, KTÓRA SPRAWIA, ŻE KOBIETY CHCĄ DBAĆ O SWOJE ZDROWIE.

BREASTFIT POMAGA MĘŻCZYZNOM DOSTRZEC I ZROZUMIEĆ ICH WIELKĄ I ODPOWIEDZIALNĄ ROLĘ, JAKĄ ODGRYWAJĄ WE WCZESNYM WYKRYCIU CHOROBY. BREASTFIT UCZY TAKŻE, JAK WSPIERAĆ PARTNERKI, ŻONY, MATKI CZY PRZYJACIÓŁKI W SYTUACJI, GDY MUSZĄ STAWIĆ CZOŁO CHOROBIĘ.