



DLACZEGO TO TAKIE WAZNE?

Rak piersi to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet w Polsce. Jednakże wcześniej wykryty może być całkowicie wyleczony! Znajomość swojego ciała i systematyczność w badaniach od wczesnej młodości ratują życie. Nie odkładaj siebie na później.

POKONAJ STRACH I DZIAŁAJ

Większość zmian wykrytych w piersiach to łagodne i nieszkodliwe guzki, torbiele lub cysty, a nie nowotwór! Nie bój się badać. Regularna samokontrola czy wizyta u lekarza to nie szukanie choroby – to potwierdzenie, że jesteś zdrowa i bezpieczna.



TWÓJ PLAN OCHRONY

- 1. Raz w miesiącu:** samobadanie piersi w domu – znajomość swojej struktury i ciała przy pielęgnacji codziennej.
 - 2. Raz w roku:** badanie palpacyjne u lekarza i USG.
 - 3. Co 2 lata:** bezpłatna mammografia po 45. r.ż.
- 

Zatroszcz się o siebie i postaw się na pierwszym miejscu – poświęć 3 minuty w ciągu miesiąca na badanie, które może ocalić Twoją przyszłość.



ZACZNIJ OD DZIŚ. REGULARNOŚĆ TO PODSTAWA TWOJEGO BEZPIECZEŃSTWA

Fundacja Wiedzieć Więcej
info@fundacijawiedziecwiecej.pl
ul. Kiwerska 33a, Warszawa
KRS: 0000919550

BEZPŁATNA MAMMOGRAFIA NA NFZ

Na mammografię zapiszesz się szybko przez internetowe konto pacjenta, nie potrzebujesz skierowania.



ZRÓB TO DLA SIEBIE PROFILAKTYKA RAKA PIERSI

TWOJE ZDROWIE
W TWOICH RĘKACH.
POZNAJ SVOJE CIAŁO
I OSIĄGNIJ SPOKÓJ!

KROK 1: SWOBODA I LUSTRO

Stań prosto przed lustrem z opuszczonymi wzdłuż tułowia rękami. Przyjrzyj się czy nie pojawiły się widoczne zmiany w kształcie, wielkości lub symetrii obu piersi. Następnie przyjrzyj się wyglądowi i strukturze skóry.

KROK 2: UNIESIENIE RĄK

Podnieś obie ręce wysoko nad głowę. Ponownie przyjrzyj się obu piersiom z przodu oraz z obu profilów w lustrze. Oglądając szukaj zmian w liniach skóry, nietypowych zgrubień, wypukleń czy wgłębień lub pociągnięć.

KROK 3: DŁONIE NA BIODRACH

Oprzyj mocno swoje dłonie na biodrach i dociśnij, aby napiąć mięśnie klatki piersiowej. Sprawdź, czy skóra się nie marszczy (jak skórka pomarańczy) i czy brodawki nie są wciągnięte.



KROK 4: POD PRZYSZNICEM

Mokra skóra z mydłem ułatwia badanie dotykowe. Podczas kąpieli połóż lewą rękę z tyłu głowy, a opuszkami 3 środkowych palców prawej dłoni badaj lewą pierś. Następnie zmień strony.

KROK 5: METODA OKRĘŻNA

Badanie: Zataczaj palcami małe i okrągłe ruchy, przesuwając się od zewnętrznej części piersi (od pachy) w kierunku brodawki. Podczas badania stosuj 3 stopnie ucisku palców: słaby, umiarkowany i mocny o głębokości 0,5-1cm.

KROK 6: KONTROLA BRODAWKI

Na koniec badania delikatnie ściśnij brodawkę sutkową dwoma palcami i obserwuj czy nie wydobywa się żaden płyn lub krew. Zwróć uwagę czy Twoje węzły chłonne pod pachą są powiększone lub bolesne przy dotyku.

KROK 7: BADANIE I RELAKS

Położ się na plecach – pod prawym ramieniem połóż małą poduszkę lub zwinięty ręcznik, a prawą rękę połóż pod głowę. Lewą dłonią zbadać prawą pierś tym samym sposobem, co podczas kąpieli i powtórz na lewej. W tej pozycji Twoja tkanka jest równomierna.

KROK 8: KIEDY BADANIE?

Opisane samobadanie wykonuj regularnie raz w miesiącu, najlepiej 3-5 dni po zakończeniu menstruacji (5-9 dzień cyklu). Twoja tkanka piersiowa jest wtedy najmniejsza. Jeśli jesteś po menopauzie, wybierz jeden stały dzień w miesiącu.

KROK 9: TWÓJ WIEK A BADANIA

- Wiek 20-45 lat : samobadanie raz w miesiącu + raz w roku badanie palpacyjne u lekarza + USG.
- wiek 45-74 : bezpłatna profilaktyczna mammografia na NFZ co 2 lata!

Źródła

- Ministerstwo Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/bezplatna-mammografia-dla-kobiet-45-74-lat-raz-refundacja-terapii-lekowej-raka-piersi>
- Portal Pacjenta.gov.pl. Oficjalny serwis Ministerstwa Zdrowia i NFZ. <https://pacjent.gov.pl/zapobiegaj/rak-piersi-pamietaj-o-badaniach>
- Lux Med Onkologia. <https://onkologia.luxmed.pl/wp-content/uploads/2022/02/3-1-1-3-instrukcja-samobadanie-PIERSI.pdf>
- Poradnik profilaktyczny "4 Szpaki". <https://4szpaki.pl/samobadanie-piersi>
- Serwis Ministerstwa Zdrowia. <https://pacjent.gov.pl/aktualnosci/skorzystaj-z-mammografii-szybko-i-wygodnie>
- PZU zdrowie. <https://zdrowie.pzu.pl/poradnik-o-zdrowiu/szczegoly/jak-samodzielnie-badan-piersi>
- NFZ. <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/mammografia-i-cytologia-wazne-zmiany-w-programach-profilaktycznych-na-nfz.84q7html>

