



# Profilaktyka dla Ciebie - mammografia

**Rozwój profilaktyki onkologicznej wśród kobiet realizowany przez Ośrodek Profilaktyki i Epidemiologii Nowotworów S.A. na terenie całej Wielkopolski**



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



dofinansowany ze środków Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014–2020, w ramach Działania 6.6 Wspieranie aktywności zawodowej pracowników poprzez działania prozdrowotne, Poddziałanie 6.6.1 Wspieranie aktywności zawodowej pracowników poprzez działania prozdrowotne

## Profilaktyka dla Ciebie - mammografia

Jeśli myślisz tak jak wiele współczesnych kobiet, to uważasz swoje zdrowie za jedną z najważniejszych spraw. Być może poświęcasz czas na regularne ćwiczenia i dbasz o odpowiednią dietę. Ale to nie wszystko. Możesz zrobić dla siebie znacznie więcej. Możesz podjąć trzy bardzo proste, lecz skuteczne kroki, aby zadbać o swoje zdrowie i zdrowie swoich piersi. Samobadanie piersi, mammografia (czyli rodzaj prześwietlenia piersi), badanie ultrasonograficzne oraz badanie kliniczne wykonywane przez specjalistów - to idealna kombinacja technik wczesnego wykrywania zmian w piersiach, dająca największe szanse na skuteczne leczenie.



# Trójstopniowe podejście do dbania o zdrowie piersi

## Samobadanie piersi

Lustro i trzy palce twojej dłoni – to wszystko czego potrzebujesz, aby wykonać samobadanie piersi (BSE – z ang. Breast Self-Exam). Jest to łatwa technika, pozwalająca nauczyć się rozpoznawania tego, co jest normalne w twoich piersiach. Samobadanie pomaga we wczesnym wykrywaniu zmian w piersiach. Badanie powinno być przeprowadzane co miesiąc od momentu kiedy piersi zaczynają się kształtować. Poprzez samobadanie możesz poznać swoje ciało jak nikt inny i w kolejnym badaniu zauważyć nawet nieznaczne zmiany.

## Mammografia

Mammografia stosowana jest zarówno w badaniach przesiewowych (profilaktycznych) zdrowych kobiet, jak też przy stawianiu diagnozy. Jej największą zaletą jest zdolność lokalizowania zmian, które są zbyt małe, aby wykryć je w inny sposób. Zdjęcia rentgenowskie wnętrza piersi są wykorzystywane do regularnego wykrywania lub lokalizowania zmian w piersiach u kobiet powyżej 35 roku życia.

## Kliniczne badanie piersi

Badanie profesjonalne to możliwość upewnienia się, że nie przeoczyłaś niczego podczas comiesięcznego samobadania piersi. W ramach badań kontrolnych możesz poddać się badaniu piersi przez lekarza z Twojego ośrodka zdrowia lub specjalistę onkologa czy ginekologa.

*Podobnie jak odciski palców, piersi każdej kobiety są unikalne. Dlatego tak ważne jest, aby poznać swoje piersi – spojrzeć z zewnątrz w głąb i nauczyć się co jest normalne w Twoim indywidualnym przypadku. Poznanie budowy wewnętrznej piersi może pomóc zidentyfikować to, co zauważysz lub wyczujesz w swoich piersiach podczas samobadania. Wiedza o tym jakich zmian można spodziewać się w każdym miesiącu, a jakich z wiekiem sprawi, że będziesz bardziej świadoma wykrywając nieprawidłowości kwalifikujące się do interwencji medycznej.*

## Normalne zmiany w piersiach

**W każdym miesiącu** prawie każda kobieta odczuwa zmiany w wielkości i wrażliwości piersi, związane ze zmianami hormonalnymi w poszczególnych fazach cyklu miesięczkowego. Na kilka dni przed miesiączką Twoje piersi mogą być obrzmiałe, wrażliwe na dotyk, a nawet wydawać się guzkowate. Po zakończeniu menstruacji obrzmienie, bolesność i guzkowatość zwykle ustępują.

**W okresie ciąży** piersi zmieniają się w związku z przygotowaniem do wytwarzania pokarmu. Stają się większe i twardsze. Po zakończeniu karmienia piersią – lub też jeśli w ogóle nie karmisz – piersi powinny powrócić do normalnej wielkości, mogą jednak wydawać się mniej jędrne.

**W późniejszym wieku** wygląd i struktura piersi zmienia się. Po okresie menopauzy przewody mleczne i tkanka gruczołowa kurczą się, a w ich miejsce pojawia się tkanka tłuszczowa. Piersi wydają się wówczas mniej guzkowate mają bardziej jednorodną strukturę.



### *Co widzisz patrząc w lustro?*

- *Otoczka – to pas ciemniejszej skóry otaczający każdą brodawkę*
- *Włosy – wyrastają często na skórze wokół każdej otoczki*
- *Brodawka – to ujście przewodów, którymi płynie mleko podczas karmienia piersią*
- *Bruzda podsutkowa – tzw. linia biustonosza, to gruba fałda znajdująca się pod każdą z piersi*



### *Co wyczuwasz dotykiem?*

- *Mostek przebiega środkiem klatki piersiowej*
- *Obojczyki biegną od każdego z ramion do środka górnej części klatki piersiowej*
- *Żebra to płaskie kości przebiegające pod tkanką piersi prostopadle do mostka*
- *Twarde mięśnie pod tkanką piersi pomagają Ci poruszać ramionami*
- *Pachowe węzły chłonne są miękkie i często niewyczuwalne. Pomagają one obronić Twój organizm przed infekcjami*
- *Tkanka tłuszczowa sprawia, że piersi są miękkie w dotyku*
- *Gruzoły piersiowe produkują mleko i mogą wydawać się guzkowate*
- *Przewody mleczne to kanaliki o kształcie rurek prowadzące mleko z tkanki gruczołowej do brodawek*
- *Tkanka włóknista podtrzymuje piersi i sprawia, że są sprężyste i odpowiednio ułożone na klatce piersiowej*

## Zmiany w piersiach

*Kiedy słyszysz termin „zmiany w piersiach” Twoją pierwszą myślą może być: rak. Na szczęście większość zmian w piersiach ma charakter łagodny lub nawet nie jest nowotworem łagodnym i nie powoduje poważniejszych szkód w organizmie. Jednakże nie możesz mieć pewności dopóki nie zostaniesz zbadana przez lekarza specjalistę. Wszystkie kobiety narażone są w pewnym stopniu na ryzyko zachorowania na raka piersi, szczególnie kobiety starsze. Dlatego jeśli zauważysz jakiegokolwiek zmiany w swoich piersiach niezwłocznie poddaj się ocenie specjalisty.*

### **Zmiany torbielowate w tkance włóknistej**

Często pojawiające się bolesne zgrubienie w piersiach może być rezultatem zmian torbielowatych. Ten niezłośliwy stan może być wywołany wieloma przyczynami. Najczęściej występuje on w związku ze zbyt silną reakcją na hormony występujące w Twoim organizmie. Czasami może również utworzyć się miejscowy guz wypełniony cieczą lub o konsystencji stałej, który powiększa się i staje się wrażliwy na dotyk tuż przed wystąpieniem miesiączki.

## **Łagodne guzy piersi**

Guzy łagodne mogą mieć przeróżny kształt, rozmiari konsystencję. Guz powstały z tkanki włóknistej i gruczołowej (gruczolakowłókniak) jest zazwyczaj gładki, twardy, nie jest bolesny i daje się przemieszczać.

## **Wydzieliny z brodawki**

Wiele kobiet może wycisnąć niewielką ilość przezroczystej, zielonkawej lub mlecznej wydzieliny z obu brodawek – jest to objaw absolutnie normalny. Wydzielina o zabarwieniu różowawym może być spowodowana zmianami w obrębie przewodów mlecznych, w pobliżu brodawki. Jeśli wydzielina zawiera krew lub jeśli pojawia się spontanicznie (bez uciskania brodawek) świadczy to o procesie niszczenia tkanki gruczołowej lub tłuszczowej. W sytuacji wystąpienia wydzieliny z piersi należy koniecznie poddać się badaniu lekarskiemu.

## **Infekcje piersi**

Jednym z najczęściej występujących typów infekcji piersi jest zapalenie piersi. Stan zapalny gruczołów piersiowych najczęściej występuje w okresie karmienia piersią. Może jednak wystąpić w każdym okresie życia kobiety. Do objawów zapalenia piersi należą: zaczerwienienie skóry, wyczuwalne ciepło oraz bolesność.

## **Objawy związane z chorobą piersi**

Jeśli zauważysz u siebie jakiegokolwiek zmiany w wyglądzie skóry piersi czy brodawki, zmiany wielkości lub kształtu którejkolwiek z piersi, wyczujesz zgrubienie w obrębie piersi lub powiększone węzły chłonne pod pachami lub nad obojczykami skontaktuj się z lekarzem specjalistą.

## Zasady samobadanie piersi

- Stań przed lustrem z opuszczonymi swobodnie ramionami. Zwróć uwagę na symetrię piersi i brodawek.
- Unieś ręce do góry. Ponownie sprawdź, czy piersi są symetryczne, czy ich skóra jest gładka, czy nie ma na nich rozszerzonych naczyń krwionośnych lub innych zmian w wyglądzie.
- Płasko ułożonymi palcami sprawdź, uciskając miejsce przy miejscu, czy w piersiach nie wystąpiły zgrubienia, których wcześniej nie wyczuwałaś.
- Lekko uciskaj pierś wykonując palcami koliste ruchy lub podziel w myślach pierś na ćwiartki i dokładnie sprawdź każdą z nich.
- Uciśnij brodawkę piersi, aby sprawdzić czy nie wydobywa się z niej wydzielina.

*W taki sam sposób skontroluj obydwie piersi.*

*Samobadanie piersi należy powtarzać regularnie co najmniej jeden raz w miesiącu.*

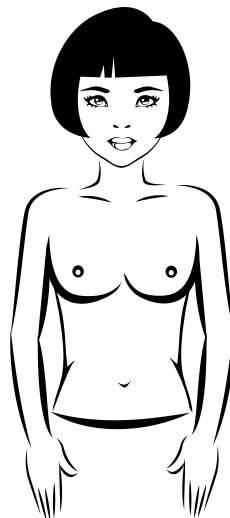
*Nie każda zmiana występująca w piersi jest objawem nowotworu złośliwego, ale każda wymaga specjalistycznego badania diagnostycznego!*



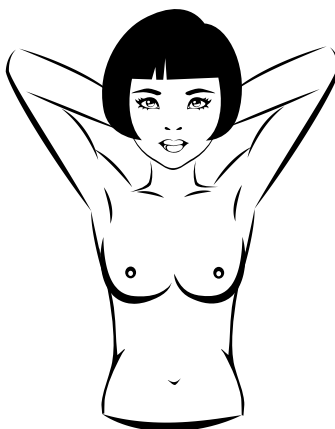
# 1

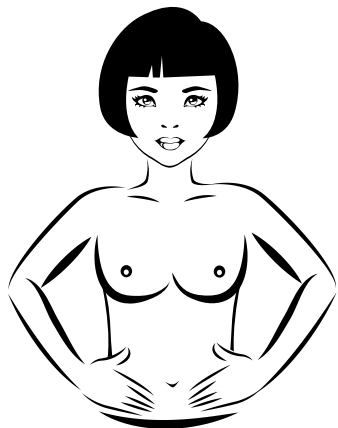
## Samobadanie piersi

Stojąc przed lustrem z ramionami opuszczonymi wzdłuż boków ciała, uważnie obejrzyj swoje piersi.

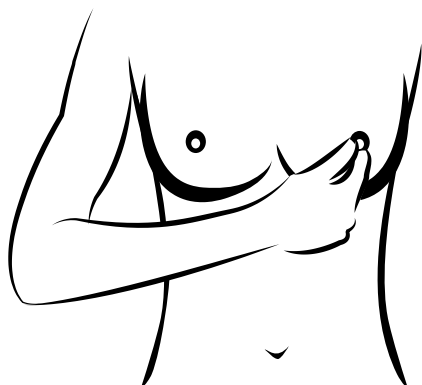


Następnie unieś ramiona w górę i obserwuj dalej. Szukaj zmian w wyglądzie brodawki lub zmian w wielkości czy kształcie piersi.





Oprzyj ręce na biodrach wypychając łokcie do przodu, tak aby rozluźnić mięśnie klatki piersiowej. Jeszcze raz obejrzyj piersi, szukając zagłębień, fałd oraz innych zmian w wyglądzie Twoich piersi.



Ściśnij kolejno obie brodawki przy pomocy kciuka i palca wskazującego, aby sprawdzić czy pojawi się wydzielina. Jedna lub dwie krople przezroczystej, zielonkawej lub mlecznej wydzieliny to objaw normalny. Krwista lub samoistnie pojawiająca się wydzielina jest objawem nieprawidłowości.

# 3

## Wyczuwanie zmian

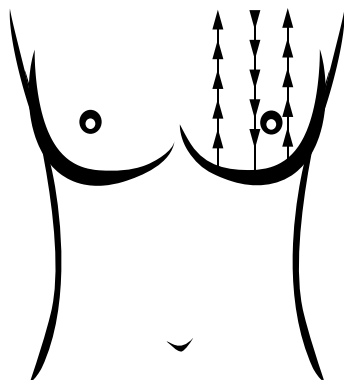
### Pozycja

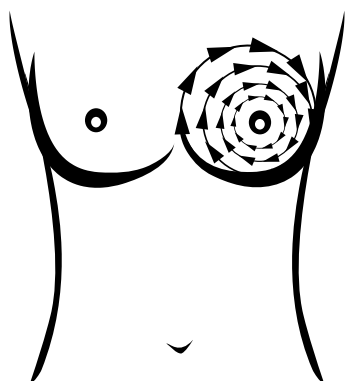
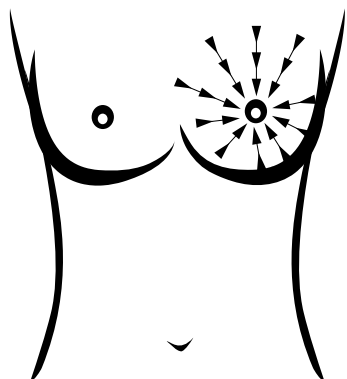
Pozycja jaką przyjmiesz podczas samobadania ma wpływ na to, jak łatwo będziesz w stanie wykryć zmiany w Twoich piersiach. Połóż się na płaskiej, równej powierzchni, podłóż poduszkę pod bark piersi, którą badasz. Ramię z tej strony ciała unieś powyżej głowy. Jeśli twoje piersi są duże, musisz odchylić się w kierunku przeciwnym do badanej piersi, aby ułatwić równe rozłożenie tkanki.



### Obwód i pole badania

W myślach podziel całkowity obszar każdej piersi – od obojczyka do linii biustonosza oraz od mostka do środkowej części pachy – na poszczególne strefy (strefy te nazywamy dla potrzeb samobadania piersi obwodami lub polami). Możesz wyobrazić sobie podłużne pasy, jak również koncentryczne pola. Jeśli zastosujesz podział na podłużne pasy, będziesz badać swoje piersi ruchem w górę i w dół w kolejnych polach, podobnie jak ruch kosiarki elektrycznej przy stryżeniu trawnika.





### **Badanie palcami**

Badanie przeprowadzamy ręką przeciwną do badanej piersi. W tym celu używamy wrażliwych dotykowo poduszczonek trzech środkowych palców – nie ich czubków. Palce kładziemy płasko na piersi. Zaczynij od pachy. Wykonując małe koliste ruchy (o średnicy niewielkiej monety) i zmieniając siłę ucisku w każdym miejscu, badamy cały obszar piersi nie odrywając dłoni.



## **Gdybyś posiadała w palcach swoich dłoni umiejętność, która pozwoliłaby uratować Ci życie, czy wykorzystałabyś ją?**

Niestety wiele kobiet całkowicie unika stosowania samobadania piersi. Strach, wstyd, brak doświadczenia lub po prostu zapominanie o przeprowadzeniu badania to tylko kilka z najczęstszych powodów. Na szczęście argumenty za wykonywaniem samobadania są o wiele silniejsze.

Kiedy badasz swoje piersi nie „doszukujesz się problemów” i nie diagnozujesz choroby. Sprawdzasz, czy nie pojawiła się różnica w stosunku do wcześniej przeprowadzonego samobadania. Po prostu starasz się zapewnić sobie jak największą przewagę nad potencjalnymi problemami. Jesteś w stanie poznać „krajobraz” swoich piersi lepiej niż ktokolwiek inny. A przy comiesięcznej praktyce możesz doskonale nauczyć się zauważać i wyczuwać zmiany w swoich piersiach.

## Objawy na które należy zwracać uwagę:

- wyczuwalne zgrubienie (guzek) w piersi,
- zmiana wielkości lub kształtu piersi,
- zmiany w wyglądzie skóry piersi (np. zaczerwienienie, wgłębienie),
- ból,
- wydzielina z brodawki i inne zmiany dotyczące brodawki (np. owrzodzenie, wciągnięcie),
- powiększenie węzłów chłonnych pachy.

## Czynniki ryzyka zachorowania:

- przekroczenie 40 roku życia,
- występowanie raka piersi lub raka jajnika u spokrewnionych członków rodziny (dziedziczenie predyspozycji),
- wczesna pierwsza miesiączka (przed 12 rokiem życia) i późna menopauza (po 54 roku życia),
- nierodzenie lub późne urodzenie pierwszego dziecka,
- dieta bogata w tłuszcze nasycone (zwierzęce), np. smalec, majonez, tłuste mięso,
- nadwaga po menopauzie,
- brak aktywności fizycznej.

## Czynniki działające ochronnie:

- późna pierwsza miesiączka i wczesna menopauza,
- wczesny pierwszy poród i karmienie piersią,
- dieta bogata w warzywa i owoce, a uboga w tłuszcze,
- aktywność fizyczna.

## Zalecenia profilaktyczne:

- regularne samobadanie piersi,
- badanie piersi przez lekarzy rodzinnych, onkologów i ginekologów,
- wykonanie pierwszego badania mammograficznego w wieku 35 – 40 lat, a kolejnych zgodnie z zaleceniami lekarza, nie częściej niż jeden raz w roku,
- badanie usg.

*Programem bezpłatnych profilaktycznych badań mammograficznych finansowanym przez Narodowy Fundusz Zdrowia objęte są kobiety w wieku 50 – 69 lat. Badanie powtarza się co dwa lata. Można je wykonać w pracowni mammograficznej w OPEN lub w mammobusie.*

## **Samobadanie piersi:**

Wiek od 12 roku życia

Przynajmniej raz na miesiąc,  
3-4 dni po rozpoczęciu cyklu  
miesięcznego.

Wiek 50 +

Kobiety po menopauzie:  
tego samego dnia w każdym  
miesiącu.

### **Zalecenia specjalistów z Ośrodka Profilaktyki i Epidemiologii Nowotworów S.A.**

Specjaliści z Ośrodka Profilaktyki i Epidemiologii Nowotworów S.A. w Poznaniu zalecają comiesięczne samobadanie piersi.



## Mammografia

Wiek 35 - 40 lat

Pierwsza  
mammografia

Wiek 40 +

Mammografia  
co dwa lata o  
ile lekarz nie  
zaleci inaczej

Wiek 50 – 69 lat

Profilaktyczne, re-  
gularnie co dwa lata  
powtarzane badanie  
mammograficzne

## Mammografia

Mammografia to bezpieczne zdjęcie rentgenowskie, wykonane dzięki niskiej dawce promieniowania. Badanie może wykryć nawet bardzo niewielkie, niewyczuwalne dotykiem, zmiany. Mammografy cyfrowe o dużej rozdzielczości obrazu mogą służyć zarówno do badań kontrolnych, w celu wykrycia nieoczekiwanych zmian u kobiet bez jakichkolwiek objawów, jaki i pomóc w zdiagnozowaniu guza wykrytego przez Ciebie lub Twojego lekarza podczas badania piersi. Specjaliści z Ośrodka Profilaktyki i Epidemiologii Nowotworów, podobnie jak lekarze z innych krajów opracowali zalecenia dotyczące wykonywania mammografii kontrolnej. Przestrzegaj tych zaleceń przy wykonywaniu rutynowych badań, a także zapytaj swojego lekarza, jak często powinnaś poddawać się badaniu jeśli występuje u Ciebie zwiększone ryzyko zachorowania na raka piersi.

# Mammografia

## Przed badaniem

Spróbuj umówić się na badanie w ciągu pierwszych dziesięciu dni cyklu, np. kilka dni po miesiączce, kiedy Twoje piersi są już mniej wrażliwe na dotyk. W dniu badania mammograficznego załóż wygodne ubranie, najlepiej dwuczęściowe, ponieważ będziesz musiała rozebrać się od pasa w górę. Nie używaj dezodorantu, talku ani kremu w okolicy piersi i pach, gdyż może to wpłynąć na wyniki badania.

## Czego należy się spodziewać podczas badania mammograficznego

Podczas badania Twoja pierś zostanie ściśnięta pomiędzy dwoma płytkami, tak aby widoczna była cała tkanka piersi. Aparat mammograficzny wyemituje niewielką ilość promieniowania przez Twoją pierś, co pozwoli otrzymać jej obraz. Zdjęcia robione będą z dwóch ujęć – z góry i z boku – aby zapewnić pełen obraz obu piersi.

## Kliniczne badanie piersi

Profesjonalne badanie piersi wykonywane jest przez osobę fachowo przeszkoloną, np. lekarza onkologa lub specjalistę chorób piersi. W oparciu o swoje doświadczenie i wiedzę, lekarz specjalista może łatwiej zauważyć nawet subtelną zmianę oraz zlecić odpowiednie badania i terapię w przypadku wykrycia jakiegokolwiek nieprawidłowości. Zazwyczaj badanie piersi przez specjalistę stanowi część rutynowych badań kontrolnych jakim się poddajesz. Niemniej jednak upewnij się, że przestrzegasz zaleceń specjalistów dotyczących częstości badań. Zapytaj swojego lekarza, czy w Twoim przypadku występuje zwiększone ryzyko raka piersi, a jeśli tak, jak często powinnaś poddawać się badaniu piersi przez specjalistę.

## Uczenie się od specjalisty

Podczas wizyty u lekarza w celu zbadania piersi skorzystaj z okazji, aby zadać pytania. Zapytaj lekarza o możliwość przeszkolenia w zakresie samobadania piersi. Szkolenie może dać Ci niezbędne poczucie pewności, że wykonujesz samobadanie poprawnie.

# Badania diagnostyczne piersi (tzw. pogłębiona diagnostyka)

*Badania te są czasem stosowane jako kontynuacja mammografii lub badania przez specjalistę.*

## **Ultrasonografia (usg piersi)**

Ultrasonograf wykorzystuje echo fal dźwiękowych w celu stworzenia obrazu piersi. Jest to skuteczna metoda rozróżniania guzów o konsystencji stałej od guzów wypełnionych cieczą (torbieli). Badanie to zaleca się dla kobiet młodych, których piersi zbudowane są głównie z tkanki gruczołowej.

## **Biopsja aspiracyjna**

Czasami, w celu dokładnego zbadania zmiany wykrytej, stosuje się nakłucie igłą, aby pobrać do badania komórki, z których zbudowana jest zmiana. Jeśli guz jest cystą (torbielą) usuwa się całość cieczy i jedynie w rzadkich przypadkach wymagane jest dalsze leczenie. Jeśli guz ma konsystencję stałą, pobiera się więcej komórek i bada się je pod mikroskopem.

## **Jak dbać o zdrowie swoich piersi**

Chociaż nie można w 100% skutecznie zapobiegać rakowi piersi, można znacznie obniżyć ryzyko zachorowania poprzez prowadzenie zdrowego trybu życia. Ograniczenie ilości spożywanych tłuszczów, utrzymywanie swojej wagi ciała w granicach normy, spożywanie pokarmów bogatych w błonnik, takich jak produkty pełnoziarniste, owoce i warzywa – wszystkie te zabiegi pomogą zredukować ryzyko zachorowania na raka. Ponieważ wczesne wykrycie raka piersi daje największe szanse na wyleczenie, pamiętaj o trójstopniowym podejściu do dbania o zdrowie swoich piersi, na które składa się: regularne samobadanie, mammografia, usg oraz badanie piersi przeprowadzane przez specjalistę.

TWÓJ LEKARZ

**Rejestracja telefoniczna na badania  
w OPEN i mammobusie:  
61 855 75 28; 61 851 30 77; 609 000 082**



**Centrum Diagnostyki Ginekologia, Położnictwo, Usg  
PL. Spiski 1, 60-614 Poznań tel. 61 847 87 27**



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny

