



Rak piersi

Rak piersi jest to nowotwór złośliwy powstający z komórek gruczołu piersiowego. Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet – stanowi około 25% wszystkich zachorowań i odpowiada za blisko 400 tysięcy zgonów rocznie. Co istotne, nawet 80 proc. pacjentek ze zdiagnozowanym rakiem ma szansę się wyleczyć, ale bardzo ważna jest tu interwencja na jak najwcześniejszym etapie.

Czynniki ryzyka

Przyczyny powstawania raka piersi są nadal nieznane, ale istnieje wiele zidentyfikowanych czynników, które zwiększają ryzyko jego wystąpienia.

- Płeć – rak piersi najczęściej występuje u kobiet. Na sto nowych zachorowań na raka piersi jedno występuje u mężczyzny
- Wiek – za najistotniejszy czynnik ryzyka uważa się wiek. Ryzyko zachorowania na raka piersi u obu płci wzrasta wraz z wiekiem. Wśród kobiet przed 45. Rokiem życia występuje on rzadko, a większość zachorowań (ok. 80%) dotyczy kobiet po 50. Roku życia.
- Obciążenie genetyczne - około 5-10% nowotworów piersi ma charakter dziedziczny, pozostałe nowotwory powstają w wyniku samorzutnych mutacji w ciągu całego życia. Prawdopodobieństwo zachorowania na raka piersi wśród kobiet zwłaszcza w młodym wieku wzrasta wraz z liczbą krewnych pierwszego stopnia np. matka, siostra, chorujących na ten nowotwór. U kobiet z mutacją genów BRCA życiowe ryzyko wystąpienia raka piersi wynosi 80%, a raka jajnika 30%. W rodzinach z dziedzicznym rakiem piersi występują również inne nowotwory (np. rak jajnika, jelita grubego, trzonu macicy, prostaty, trzustki)
- Czynniki reproduktywne:
 - wczesny wiek pierwszej i późny wiek ostatniej miesiączki, czyli czynniki wydłużające narażenie powstającej tkanki gruczołowej piersi na hormony jajnika (estrogeny i progesteron – żeńskie hormony)
 - wiek pierwszej donoszonej ciąży. Kobiety, które nie rodziły lub przebyły pierwszą donoszoną ciążę po 30. Roku życia, mają dwa razy większe ryzyko zachorowania, niż te, które przebyły ją przed 20. Rokiem życia. Największy wzrost ryzyka dotyczy

kobiet z pierwszą donoszoną ciążą po 35. Roku życia. W tej grupie jest nawet wyższe niż u nieródek.

Rola karmienia piersią jest wciąż dyskusyjna. Niektórzy autorzy uważają, że ma ono wpływ chroniący przed zachorowaniem na raka piersi.

- Czynniki hormonalne – czynnikami zwiększającymi ryzyko zachorowania na raka piersi jest stosowanie antykoncepcji doustnej oraz hormonalnej terapii zastępczej.

Styl życia

Wpływ stylu życia na ryzyko zachorowania na raka piersi jest trudny do jednoznacznego określenia. Wyniki badań wskazują na związek z nadmiernym spożywaniem tłuszczu oraz nadwagą a wzrostem ryzyka zachorowania na raka piersi. Spożycie alkoholu także zwiększa ryzyko raka piersi i nie zależy od rodzaju alkoholu.

Objawy

We wczesnych stadiach rak sutka może być wykryty wyłącznie badaniem specjalistycznym (np. USG lub mammografia). W miarę rozwoju nowotworu dochodzą kolejne symptomy takie jak: asymetria piersi, wciągnięcie skóry lub brodawki sutkowej, zaczerwienienie skóry, jednostronny wyciek z brodawki.

Diagnostyka

Diagnostyka nowotworów sutka opiera się na mammografii diagnostycznej, badaniu ultrasonograficznemu lub w niektórych przypadkach na badaniu rezonansem magnetycznym. Podstawą ustalenia ostatecznego rozpoznania w przypadku raka piersi jest zawsze wykonanie biopsji i wynik badania patomorfologicznego podejrzanego guza.

Program profilaktyki raka piersi

W ramach programów profilaktycznych realizowanych przez NFZ osoby ubezpieczone mogą korzystać z bezpłatnych badań. Dzięki temu chorobę można wykryć już wtedy, gdy jeszcze nie daje żadnych odczuwalnych objawów. Bezpłatnie badania można wykonać w tych zakładach opieki zdrowotnej, które podpisały umowę z NFZ na udział w programie. Wystarczy zgłosić się osobiście lub umówić telefonicznie z wybraną placówką i ustalić dogodny termin wizyty.

1. Mammografię mogą wykonać kobiety w wieku od 45 do 74 roku życia.



Fundusze Europejskie
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

2. Na profilaktyczną mammografię nie trzeba skierowania.
3. Badanie jest bezpłatne finansuje je Narodowy Fundusz Zdrowia.
4. Badania w ramach programu można wykonać co dwa lata.

Osoby, które nie mieszczą się w podanych grupach wiekowych, również mają prawo do bezpłatnych badań w ramach ubezpieczenia zdrowotnego. Muszą jednak skierowanie na takie badania uzyskać od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub specjalisty.

Samokontrola piersi – to nawyk, który może uratować życie!

Samokontrola piersi jest powszechnie uważana za najprostsze i przede wszystkim możliwe w każdej chwili do wykonania badanie, które lekarze rekomendują pomiędzy kontrolnymi wynikami USG i mammografii. Samokontrolę piersi wykonujemy raz w miesiącu po miesiączce i 1-2 razy do roku przez lekarza.

Badaj się w kilku etapach!

Krok 1

Stań przed lustrem, opuść ramiona i przyjrzyj się swoim piersiom.

Krok 2

Unieś ręce do góry, obejrzyj dokładnie swoje piersi. Zwróć uwagę na: kształt brodawek i otoczek, zabarwienie, zmiany skórne, wielkość, kształt i symetrię piersi.

Każda asymetria dotycząca kształtu lub wielkości brodawek, otoczki lub całej piersi może być znakiem ostrzegawczym.

Krok 3

Oprzyj dłonie na biodrach i jeszcze raz obejrzyj swoje piersi, porównaj symetrię i wygląd piersi, pochyl się lekko do przodu i ponownie obejrzyj swoje ciało.

Krok 4

Złącz trzy środkowe palce dłoni, unieś lewą rękę nad głowę, a palcami prawej dłoni sprawdź swoją lewą pierś. W trakcie badania zataczaj palcami niewielkie koliste ruchy, siła ucisku palców powinna być trójstopniowa - od słabego, przez umiarkowany do mocnego. Nie pomiń żadnego obszaru na powierzchni piersi i dokładnie zbadaj dół pachowy oraz okoliczne węzły chłonne. To samo wykonaj z prawą pierśią.

Krok 5

Położ się wygodnie na plecach, jedną rękę umieść za głową, a drugą zbadaj pierś tak jak wcześniej. Tak samo zbadaj drugą pierś.



Fundusze Europejskie
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

Bibliografia

Rak piersi - wczesne objawy i rokowania nowotworu sutka (zwrotnikraka.pl)

Rak piersi, nowotwór złośliwy piersi - dla pacjentów (onkonet.pl)

Rak piersi – pamiętaj o badaniach | Pacjent