

# Zdrowie wizytówką Silnej Kobiety

## - Profilaktyka Raka Piersi w Mościckim Centrum Medycznym

**Rak piersi jest to najczęstszy nowotwór złośliwy u kobiet, powstający z komórek gruczołu piersiowego, który rozwija się miejscowo w piersi oraz może dawać przerzuty do węzłów chłonnych i narządów wewnętrznych. Stanowi aż 23% wszystkich zachorowań na nowotwory, jakie rozpoznaje się u kobiet. Wczesne wykrycie, prawidłowe rozpoznanie i leczenie raka piersi są kluczem do uzyskania lepszych wyników zdrowotnych.**

biel spożywających więcej tłuszczów zwierzęcych oraz pijących alkohol, natomiast działanie ochronne może mieć spożywanie ubogotłuszczowych produktów mlecznych oraz pokarmów zawierających wapń i witaminę D.

• otyłość – nadmiar tkanki tłuszczowej zaburza równowagę hormonalną, w ten sposób sprzyjając rozwojowi raka piersi.

Najczęstsze objawy, które można wy badać to:

### Nie każda zmiana w piersiach to rak!

Wśród najczęściej diagnozowanych tygodnych chorób piersi warto wyróżnić:

- Torbiele – częsty problem pacjentek między 30. a 50. r.ż. - torbiele to małe pecherzyki wypełnione płynem i jak woda lub z gęstą zawartością oraz z przegrodami,
- Gruczolakowłókniaki – to zmiany łebe, z rozrostem tkanki gruczołowej i włókniastej, w których łatwiej może powstać komorka nowotworowa niż w piersi bez tego typu zmian,
- Zwężenie piersi – to odkładanie się wapnia w piersiach,
- Mastopatia – to typ piersi trudny do palpacji, daleko bóle piersi i uczucie ciężkości piersi, a polega na zwyrodnieniu włókniastki - torbielowatym,
- Tuszczaki piersi – grudki zbitego tłuszczu.

### Profilaktyka raka piersi - zapobieganie chorobie

Jednym z podstawowych elementów walki z rakiem piersi jest profilaktyka. Profilaktyka raka piersi polega na badaniach przesiewowych, czyli wykonywaniu badań mających na celu wykrycie nowotworu, gdy nie ma jeszcze objawów choroby. W celu wczesnego wykrycia zmian w piersi stosuje się następujące badania:

- samobadanie piersi przez kobiety
- ultrasonografia piersi
- mammografia

Samobadanie piersi należy rozpocząć już u młodych kobiet, które powinny rozpocząć samobadanie w wieku 20 lat. Samobadanie piersi powinno być nawykiem każdej kobiety i powinno się odbywać raz w miesiącu:

- u kobiet miesiączkujących – odczuwanie guz w piersi, zmiana wielkości, kształtu, obrysu i napięcia skóry piersi, wciągające brodawki sutkowej występujące nagłe – tj. np.: w ciągu kilku tygodni,
- krwiasty wytek z brodawki sutkowej,
- powiększenie węzłów chłonnych pod pachą,
- wciąganie skóry piersi i pojawienie się zmian w obrębie skóry piersi – węgłobłona skóry, zaczerwienienia, uszywnienia skóry,
- tzw. objaw skórki pomarańczy, czyli zaczerwienienie i obrzęk skóry całej piersi z drobnymi dołeczkami w skórze - objaw świadczący o zaawansowanej chorobie.

### Sila Kobiety - Profilaktyka raka piersi

Mosćcickie Centrum Medyczne realizuje działania profilaktyczno-edukacyjno-informacyjne w zakresie profilaktyki raka piersi pn. SIŁA KOBIETY współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Euro-

**ZDROWIE WIZYTÓWKĄ SILNEJ KOBIETY**

**Profilaktyka Raka Piersi w wieku 50-69 lat**

- \* Spotkania edukacyjno-informacyjne
- \* Nauka samobadania piersi na fantomie
- \* Bezpłatne badania mammograficzne w ramach NFZ

Zadzwoni: 14 688 05 63 / tel. kom. 882 663 380 | e-mail: [silakobiety@mcmm.pl](mailto:silakobiety@mcmm.pl)

Mosćcickie Centrum Medyczne sp. z o.o. • ul. E. Kwiatkowskiego 15 • 33-101 Tarnów

pejskiego Funduszu Społecznego na lata 2014-2020.

W ramach programu profilaktyki raka piersi pn. Siła Kobiety dla Pań w wieku 50-69 lat realizowane są bezpłatne szkolenia edukacyjno-informacyjne prowadzone przez lekarza ginekologa i położną oraz bezpłatne spotkania informacyjne prowadzone przez technika elektroradiologii. W trakcie tych spotkań prowadzone są też działania edukacyjne w zakresie samobadania piersi z instruktazem na fantomach. Szkolenia są nie tylko indywidualne ale i grupowe – w zakładach pracy – co pozwala dotrzeć do większej rzeszy kobiet. W ramach projektu wykonywane są również badania mammograficzne dla Pań w wieku 50-69 lat, które finansowane są przez Narodowy Fundusz Zdrowia:

- Każda kobieta na zaproszenie NFZ – listowne / telefoniczne lub bez zaproszenia – ma możliwość wykonania mammografii jeden raz na 2 lata – co 24 miesiące - bez skierowania, bezpłatnie. Mosćcickie Centrum Medyczne, 9 września tego roku dysponuje nowym, cyfrowym aparatem mammograficznym.
- Pacjentki mogą wykonywać mammografię 1 raz w roku – co 12 miesięcy – gdy rak piersi występuje wśród członków rodziny: babcia, matka, siostra, tzw. obciążenie rodzinne lub gdy stwierdzono obecność zmutowanych genów raka piersi pn. BRCA 1 i BRCA 2. W ramach działania profilaktyczno-edukacyjno-infor-

macyjnego w zakresie profilaktyki raka piersi pn. Siła Kobiety można dodatkowo skorzystać z możliwości:

- dofinansowania kosztów dojazdu środkami transportu zbiorowego na podstawie biletu lub samochodem do wysokości wyliczonej stawki kilometrowej określonej w Rozporządzeniu Ministra Transportu w sprawie warunków ustalania oraz sposobu dokonywania zwrotu kosztów – dla pacjentek z orzeczeniem niepełnosprawności; w stopniu umiarkowanym lub znacznym, transportu na badanie transportem medycznym zapewnionym przez Mosćcickie Centrum Medyczne dla pacjentek z dysfunkcją narządu ruchu uniemożliwiająca samodzielne poruszanie się i korzystanie ze środków transportu publicznego.

• zwrotu kosztów opieki nad osobą potrzebującą wsparcia w codziennym funkcjonowaniu - zwrot kosztów wynajęcia opiekuna na czas wykonania badania oraz dojazdu i powrotu.

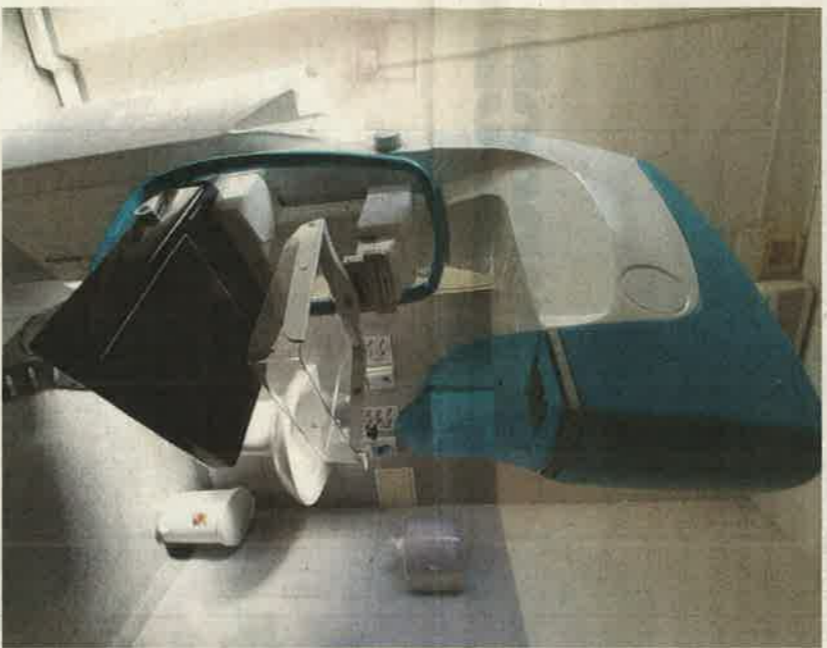
**A co z pacjentkami między 40. a 50. r.ż. i po 70. r.ż.?**

W ramach wizyty XXI wieku każda pacjentka, która przychodzi na wizytę do Mosćcickiego Centrum Medycznego ma też zgodnie z rekomendacjami raz w roku zalecane badanie dokładniejsze niż palpacyjne piersi. Do 40. roku życia jest to USG piersi, torbiele, włókniakowo-gruczolaki, zwężenia, tłuszczaki. Po 40.

roku życia rekomenduje się naprzemiennie wykonywanie co rok badania USG piersi i badania mammograficznego. W Poradni Położniczo-Ginekologicznej w ramach podstawowego ubezpieczenia, pacjentka ma możliwość uzyskania skierowania na badanie mammograficzne, które jest wykonywane w Mosćcickim Centrum Medycznym.

### Skontaktuj się już dziś!

Osoby zainteresowane uczestnictwem w programie profilaktyki raka piersi pn. Siła Kobiety mogą kontaktować się z Mosćcickim Centrum Medycznym sp. z o.o. ul. Kwiatkowskiego 15, I piętro, 33-101 Tarnów, telefon: 14 688 05 63 lub 882 663 380 lub elektronicznie [silakobiety@mcmm.pl](mailto:silakobiety@mcmm.pl).



### Nowy mammograf

Wśród czynników ryzyka zachorowania na raka piersi wyróżniamy się:

- wiek kobiet – liczba zachorowań zwiększa się po 35 r.ż., najwięcej zachorowań odnotowuje się w przedziale wiekowym 50. a 70. rokiem życia,
- czynniki genetyczne – obecność zmutowanych genów BRCA1 i BRCA2
- wpływ hormonów – zarówno tych związanych z naturalnym cyklem hormonalnym, jak i przyjmowanych z zawązków – hormonalne środki antykoncepcyjne i hormonalna terapia zastępcza,
- czynniki znajdujące się w środowisku i w pożywieniu – wzrost raka piersi u ko-