

# ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## Profilaktyka raka piersi

Rak piersi to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet. Szacuje się, że rocznie raka piersi rozpoznaje się u 1,5 miliona kobiet na całym świecie, a około 400 tysięcy umiera z tego powodu.

### Dlaczego tak ważna jest profilaktyka raka piersi?

Najważniejszym czynnikiem wpływającym na skuteczność leczenia jest **wykrycie nowotworu w jak najwcześniejszym stadium** rozwoju. Najlepszym sposobem wczesnego wykrycia zmian w piersi jest badanie mammograficzne. Każda kobieta powinna wykonać mammografię co dwa lata, jeśli lekarz nie zaleci inaczej. **Rak piersi wczesnie wykryty jest niemal w 100% uleczalny.** A więc warto badać się systematycznie i nie dopuścić do rozwoju choroby.

### Program profilaktyki raka piersi (mammografia)



Podstawowym badaniem wykonywanym w ramach programu profilaktyki raka piersi jest **mammografia**. Program skierowany jest **do grupy kobiet** najbardziej zagrożonych rakiem piersi - **w wieku od 50. do 69. lat:**

- które **przez ostatnie dwa lata nie miały wykonywanej mammografii,**
- otrzymały w ramach realizacji programu **pisemne wskazanie do wykonania ponownego badania** mammograficznego po upływie 12 miesięcy.

Badanie mammograficzne można wykonać **w poradniach stacjonarnych lub w mammbusie**, który dojeżdża do najodleglejszych zakątków Polski. Wykazy poradni stacjonarnych oraz miejsca postojów mammbusów są dostępne na stronach Oddziałów Wojewódzkich NFZ.

### Jak się zgłosić?

Do udziału w **programie profilaktyki raka piersi nie jest potrzebne skierowanie**. Wystarczy zgłosić się osobiście lub umówić na wizytę telefonicznie do jednej z poradni, które podpisały z NFZ umowę na realizację programu. Z badań mogą korzystać wszystkie **ubezpieczone w NFZ kobiety**, które mieszczą się w **grupie wiekowej i nie wykonywały mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat**. Kobiety, **które nie kwalifikują się do objęcia programem** profilaktycznym mogą również wykonać mammografię lub USG piersi **na podstawie skierowania** wydanego przez lekarza specjalistę (ginekologa, onkologa).

# ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## Kiedy zrobić badanie – niepokojące objawy

Zaniepokoić powinny **wszelkie zmiany w piersiach**, wcześniej nie wykryte. Konsultacja ze specjalistą jest konieczna, jeśli pacjentka zauważyła:

- zmianę wielkości i kształtu piersi, która nie ustąpiła po miesiączce,
- guzki lub zgrubienia wyczuwalne w piersi lub pod pachą,
- zmianę koloru skóry piersi,
- wciąganie skóry piersi,
- zmiany w obrębie brodawki piersi
- wyciek z piersi.



## Reguły profilaktyki nowotworowej – prawidłowa dieta i aktywność fizyczna

- **Otyłość to jeden z czynników ryzyka wystąpienia raka piersi.** Według Krajowego Rejestru Nowotworów należy przyjąć zasadę, by jeść wszystko, ale we właściwych proporcjach. **Jadłospis musi być prawidłowo zbilansowany** pod względem makro składników (czyli węglowodanów, tłuszczu i białek) i mikro składników (czyli mikroelementów i witamin). **Różnorodność na talerzu chroni zdrowie.** Najlepiej stosować dietę, na którą składa się co najmniej 5 porcji owoców i warzyw dziennie (400 g), błonnik w ilości minimum 23 g dziennie, głównie białe mięso zamiast czerwonego. By dieta chroniła zdrowie należy z niej wykluczyć mięsne przetwory, nadmiar soli (czyli stosować nie więcej niż 6 g dziennie) i nadmiar alkoholu (spożywać rzadko, w niewielkich ilościach i podczas posiłku). **Propozycje jadłospisów z prawidłowo skomponowanymi posiłkami znajdują się w darmowym serwisie Narodowego Funduszu Zdrowia [diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl).**
- Ryzyko zachorowania na raka piersi zmniejsza aktywność fizyczna - regularne ćwiczenia.

Najskuteczniejsze działanie zapobiegania nowotworom ma właściwa dieta połączona z aktywnością fizyczną. Kompletny program profilaktyczno-treningowy (projekt „8 tygodni do zdrowia”) jest dostępny na kanale YouTube Akademia NFZ.