

# **SAMOBADANIE PIERSI**

**Katedra Zdrowia Kobiety**  
Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

# CO TO JEST RAK PIERSI?

- Rak piersi (łac. carcinoma mammae) to najczęstszy i najgroźniejszy nowotwór występujący u kobiet.
- Jest **na pierwszym miejscu** zachorowań, na nowotwory wśród Polek,
- Jest najczęstszą przyczyną zgonów z powodu nowotworów u kobiet.

# BUDOWA PIERSI

U młodych kobiet piersi zawierają znacznie więcej tkanki gruczołowej, a po menopauzie, kiedy nie jesteśmy już w stanie wydać na świat potomstwa, ilość tkanki gruczołowej zmniejsza się i obserwuje się znaczną przewagę tkanki tłuszczowej.

## **CZYNNIKI PODWYŻSZAJĄCE RYZYKO ZACHOROWANIA NA RAKA PIERSI:**

- Rak piersi wśród członków rodziny (stopień ryzyka zależy od liczby przypadków w rodzinie i stopnia pokrewieństwa z osobą chorą)
- Mutacje stwierdzone w genach BRCA 1 lub/i BRCA 2
- Wczesna pierwsza miesiączka przed 12 rokiem życia
- Późna menopauza po 55 roku życia (50-69 lat)
- Urodzenie dziecka po 35 roku życia
- Bezdzielność

# RAK PIERSI

- Rak wykryty we wczesnym okresie wzrostu (stopień 0, I) - poniżej 10 mm najczęściej nie daje jeszcze przerzutów do okolicznych węzłów chłonnych i rokuje wieloletnie przeżycie, a nawet wyleczenie w około 90% przypadków.

## SMUTNA STATYSTYKA...

- W Polsce około 50% przypadków jest wykrywanych w stadium wysokiego zaawansowania (stopień III, IV), dlatego najczęściej wykonywanym zabiegiem jest amputacja.

# PROFILAKTYKA – CZEMU SŁUŻY?

- Wykrywanie wczesnych zmian klinicznie bezobjawowych jest **podstawowym celem profilaktycznych badań mammograficznych** i głównym zadaniem radiologów zajmujących się skriningiem mammograficznym.
- Wykrycie raka klinicznie bezobjawowego znacznie zwiększa odsetek wyleczeń, a umieralność zmniejsza o około 25%.

## CO TO JEST SAMOBADANIE PIERSI?

Jest to metoda, która polega na starannym, **według określonego schematu, oglądaniu** własnych piersi a także na ich **badaniu palpacyjnym**





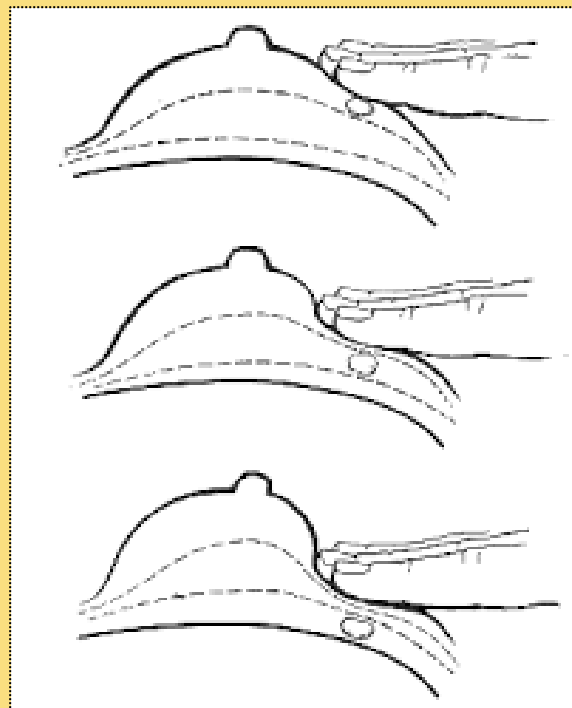
## KTÓRA METODA BADANIA PIERSI JEST NAJLEPSZA?

- Samobadanie piersi to metoda mniej dokładna niż rentgenowska mammografia.
- Jednak gdy badanie wykonuje się regularnie w krótkich odstępach czasu (raz w miesiącu), pozwala to kobiecie na poznanie budowy własnych piersi i wykrycie stosunkowo niewielkich nieprawidłowości.

# KRÓTKA „INSTRUKCJA” SAMOBADANIA PIERSI

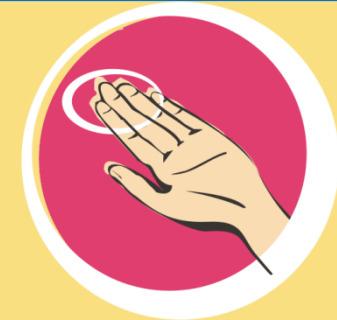
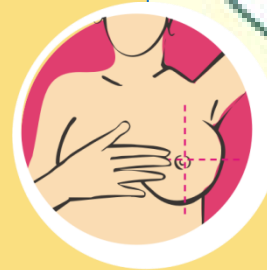
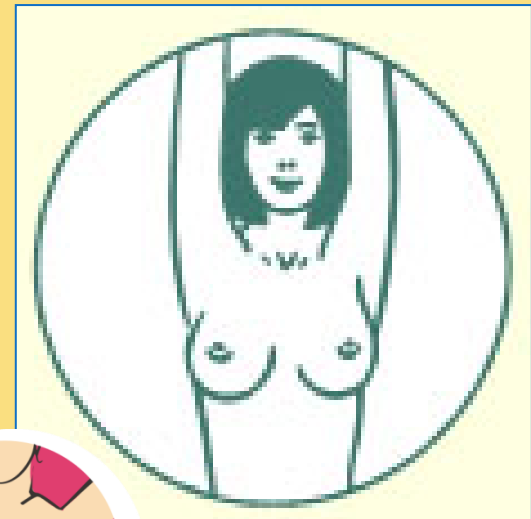
Każde samobadanie piersi składa się z trzech etapów:

1. Przed lustrem
2. Pod prysznicem
3. W pozycji leżącej (np. po kąpieli)



## PRZED LUSTREM...

- Unieś ręce wysoko do góry i przyjrzyj się:
- Czy nie widzisz zmian w kształcie piersi
- Czy skóra nie jest przebarwiona (zmiana koloru)
- Czy nie marszczy się lub nie jest napięta



## PRZED LUSTREM...

- Ściśnij brodawkę i zobacz czy nie wydziela się z niej płyn



# POD PRYSZNICEM

- Lewą rękę połów z tyłu głowy, prawą na lewej piersi.
- Lekko naciskając trzema środkowymi palcami zataczaj drobne kółeczka wzdłuż piersi, z góry na dół i z powrotem.



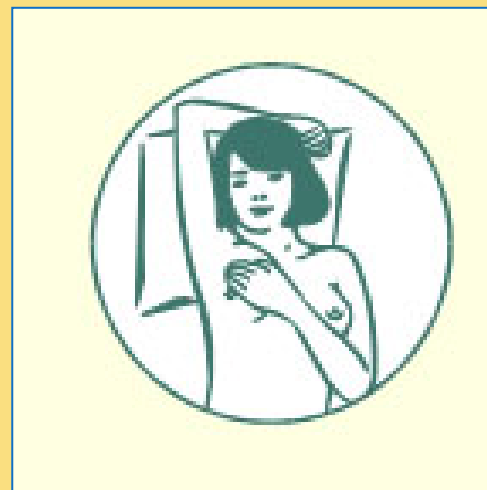
# POD PRYSZNICEM

- W ten sposób sprawdzasz, czy nie czujesz stwardnienia lub guzka.
- Te same czynności powtórz dla drugiej piersi.



# PO KĄPIELI, LEŻĄC NA ŁÓŻKU...

- Wsuń poduszkę, lub zwinięty ręcznik pod lewy bark, lewą rękę włóż pod głowę.
- Trzema środkowymi palcami prawej ręki (tylko tę masz do dyspozycji) zbadaj lewą pierś, tak jak pod prysznicem.
- To samo powtórz z prawą pierśią. Oczywiście lewą ręką.



# PO KĄPIELI, LEŻĄC NA ŁÓŻKU...

- Wyjmij rękę spod głowy, połóż wzdłuż tułowi i zbadaj pachy.
- Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych.
- Pamiętaj, aby badanie powróżyc dla drugiej pachy.





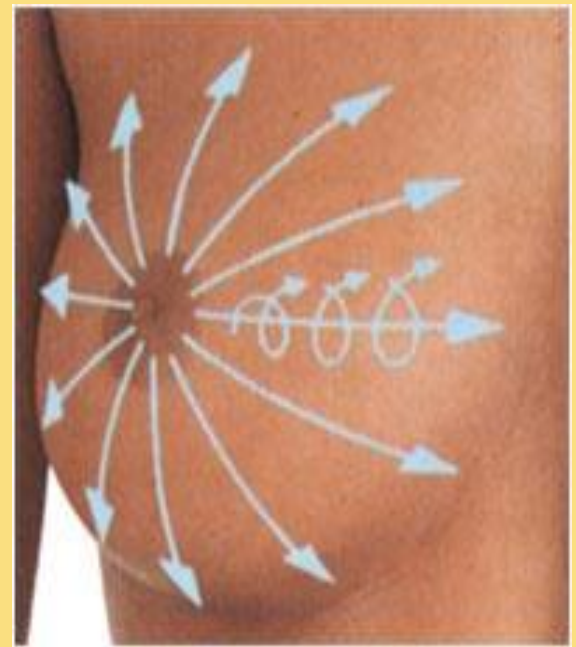
## RUCHY W KSZTAŁCIE KONCENTRYCZNYCH OKRĘGÓW

Badanie rozpoczyna się od zatoczenia największego koła po obwodzie piersi, wykonując przy tym małe kółka prostopadle do kierunku ruchu, i przesuając się ruchem spiralnym zgodnie z ruchem wskazówek zegara aż do brodawki



# RUCHY PROMIENISTE

Należy podzielić pierś podobnie do tarczy zegara i przesuwać dłoń od brodawki w kierunku godziny 12, a następnie 1, 2, 3... zataczając niewielkie koła aż zostanie zbadana cała pierś



## RUCHY GÓRA - DÓŁ

Pierś dzieli się na wąskie pionowe paski, a następnie kieruje się ruch ręki na przemian do góry i do dołu zataczając małe koła



# KIEDY WYKONUJE SIĘ SAMOBADANIE PIERSI?

## KOBIETY MIESIĄCZKUJĄCE:

Badanie powinno ono być wykonywane zawsze **między 7 a 10 dniem cyklu**

## KOBIETY PO MENOPAUZIE:

Należy wybrać na badanie **stały dzień w miesiącu** np. 1-szą sobotę miesiąca lub dzień swoich urodzin

**NIE BADASZ SIĘ PO TO, BY WYKRYĆ GUZA,  
LECZ ABY UPEWNIĆ SIĘ, ŻE GO NIE MA**

## **Pamiętaj:**

Mimo całej staranności i systematyczności nie czuj  
się zwolniona od okresowych  
**kontroli piersi u lekarza - wizyta u ginekologa,  
internisty**

# JAKIE OBJAWY, JEŻELI CHODZI O PIERSI, POWINNY NIEPOKOIĆ KOBIETY?



## NIE WOLNO BAGATELIZOWAĆ:

- wycieków z brodawki
  - fałdek
  - zaciągnięć
- dyskretnych owrzodzeń brodawki
  - guzka

## JEŚLI WYCZUJESZ OBECNOŚĆ GUZKA...

- **Nie oznacza to, że jest to nowotwór.**
- Guzek może być rakiem, ale najczęściej jest to zmiana łagodna, zwłaszcza u młodych kobiet.
- 90 % zmian u kobiet w wieku przedmenopauzalnym to najczęściej zmiany nienowotworowe.

**ALE...**

Należy pamiętać, że ryzyko choroby nowotworowej  
rośnie wraz z wiekiem,  
a rak piersi **długo nie daje o sobie znać.**

Dlatego tak ważna jest profilaktyka, szczególnie  
w późniejszym okresie życia.



## CO ZWIĘKSZA RYZYKO WYSTĄPIENIA RAKA PIERSI?

- Nadużywanie alkoholu, używki
  - Otyłość
  - Dieta wysokotłuszczowa
  - Brak aktywności fizycznej
- Hormonalne leki antykoncepcyjne

# ZAPAMIĘTAJ!

- Na raka piersi może zachorować praktycznie każda kobieta.
- W czasie całego dorosłego życia (tj. od okresu dojrzewania do późnej starości) prawdopodobieństwo wystąpienia nowotworu **wynosi ok. 7%**.
- Najważniejsza w leczeniu raka piersi jest profilaktyka – rak wcześnie wykryty jest uleczalny!