

## Weź sprawy w swoje ręce!

Rak piersi we wczesnym stadium daje szansę na całkowite wyleczenie!

### Dlatego:

- raz w miesiącu, po miesiączce, zrób samobadanie piersi,
- masz 20 lat i więcej – wykonuj regularnie USG piersi w rytmie zaproponowanym przez lekarza,
- masz 45-74 lata rób mammografię co 2 lata.

## Działaj profilaktycznie!

Pamiętaj, jeśli jesteś kobietą w wieku 45-74 lat, możesz skorzystać z bezpłatnego badania mammograficznego! Mammografia nie boli, jest bezpłatna. To najlepszy prezent dla twoich piersi, a dla Ciebie – bilet na długie życie. To zaledwie kilka minut, które może uratować Ci życie!

 Bezpłatna infolinia **800 190 590 #3\***

 **\*24h** na dobę/ **7** dni w tygodniu


 **Więcej na** [www.planujedlugiezycie.pl/index.php/rak-jelita-grubego](http://www.planujedlugiezycie.pl/index.php/rak-jelita-grubego)

# Profilaktyka raka piersi

# Badaj się, by żyć!



 [www.planujedlugiezycie.pl](http://www.planujedlugiezycie.pl)

 Bezpłatna infolinia **800 190 590 #3\***  
**\*24h** na dobę/ **7** dni w tygodniu

## Rak piersi:

- to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet w Polsce,
- rocznie notuje się 21 tys. nowych zachorowań,
- dziennie blisko 20 kobiet umiera z powodu raka piersi,
- zwykle diagnozowany jest u kobiet po 50 r.ż.

## Czynniki ryzyka:

- uwarunkowania genetyczne, w tym mutacje genów BRCA1 oraz BRCA2,
- wiek powyżej 50 r.ż.,
- urodzenie dziecka po 30 r.ż.,
- wczesny wiek pierwszej miesiączki lub późna menopauza,
- stosowanie antykoncepcji doustnej oraz hormonalnej terapii zastępczej,
- nadwaga i otyłość,
- nadużywanie alkoholu.



<https://onkologia.org.pl/pl/nawotwor-piersi-u-kobiet-czynniki-ryzyka#page-main-image>



# Niepokojące objawy

## Bądź czujna! Jeśli zauważysz:

- niebolesny guz zlokalizowany w piersi lub pod pachą,
  - wyciek z brodawki sutkowej,
  - asymetrię sutków,
- wciągnięcie brodawki sutkowej,
- owrzodzenie brodawki lub skóry piersi,
  - guzki dodatkowe w okolicy,
  - ból bez uchwytnych przyczyn,
  - pieczenie lub świąd brodawki.



## Natychmiast zgłoś się do lekarza!

Pamiętaj, że rak piersi we wczesnym stadium może nie dawać żadnych objawów, dlatego tak ważne jest regularne kontrolowanie piersi!