

Do miejscowości, w pobliżu których nie ma ośrodków stacjonarnych przyjeżdżają mammobusy (mammografy mobilne). Poza ośrodkami poznańskimi tj.: **OPEN**, „**Diagnostyka-Largo**”, **CM Św. Jerzego** badania w mammobusie na terenie Wielkopolski wykonują także: **Geneva Trust Polska sp. z o.o.** (Gdańsk, 58 3257 605), **Mammo-Med sp z o.o.** (Gdańsk, 58 3257 600), **NSZOZ „Diagnostyk” L. Szyński, W. Kwiecień s.c.** (Zielona Góra, 68 4527 794), **NZOZ „Medica”** (Łódź, 42 2546 410, 517 544 004), „**Lux Med – Diagnostyka**” Sp. z o.o. (Warszawa, 22 3322 888). Do badania warto ubrać się w wygodną i luźną odzież, taką, którą można łatwo zdjąć (do badania wymagane jest rozebranie się do pasa) oraz zrezygnować z ozdób i biżuterii. Termin badania najlepiej ustalić kilka dni po miesiączce, kiedy piersi są mniej wrażliwe na dotyk. Badanie nazywamy profilaktycznym, gdyż zapraszamy na nie kobiety, które nie mają objawów choroby. U większości wynik mammografii i będzie prawidłowy. U kilku procent zostanie wykryta zmiana wymagająca dodatkowych badań, tj. mammografii a celowana, USG, biopsja. Zaledwie u 5 kobiet na 1000 badanych wykrywa się raka. W takim przypadku kobieta zostaje natychmiast skierowana na leczenie do specjalistycznego ośrodka.



lek. med. **Krzysztof Lamch**  
specjalista radiodiagnostyki



Najważniejsza w obronie przed rakiem piersi jest świadomość oraz przestrzeganie zaleceń profilaktyki. Należy pamiętać o tym, żeby:

- od 20 r.ż. raz w miesiącu wykonywać samobadanie piersi. Dodatkowo co 36 m-cy zgłaszać się na badanie lekarskie, które może zostać uzupełnione np. o badanie USG piersi,

- od 40 r.ż. kontynuując samobadanie zgłaszać się co 12 m-cy na badanie lekarskie, podczas którego lekarz powinien wystawić skierowanie na pierwszą mammografię,
- od 50 r.ż. kobiety mają możliwość wykonywania badań mamмоgraficznych w Populacyjnym Programie Wczesnego Wykrywania Raka Piersi, który zapewni wszystkim kobietom bezpłatne badania mamмоgraficzne, bez skierowania w odstępach czasu co 24 m-ce, warto dodatkowo zgłaszać się na badanie lekarskie co 12 m-cy,

- od 70 r.ż. należy pamiętać o regularnym samobadaniu i badaniu wykonywanym przez lekarza (co 12 m-cy) najlepiej w połączeniu z wykonywaną co 24 m-ce mammografią.

Bardzo ważne jest, aby kobiety wiedziały, że czynnikami ryzyka w raku piersi jest nie tylko wiek, lecz także płeć żeńska, wczesna pierwsza miesiączka, późna menopauza, późny wiek pierwszego porodu, długotrwała hormonalna terapia zastępcza, rodzinne występowanie raka piersi, nosicielstwo mutacji niektórych genów, łagodne choroby rozrostowe piersi. Każda kobieta, która zaobserwuje u siebie guzki lub zgrubienia w piersi, zmianę kształtu lub symetrii piersi, zmianę koloru lub ucieplenia skóry, wciągnięcie brodawki lub jakkolwiek inną nieprawidłowość (np. ból) powinna, nie czekając na zaproszenie, zgłosić się do lekarza specjalisty.



dr n. med. **Witold Kycler**  
specjalista chirurgii onkologicznej

Zrealizowano ze środków finansowych Ministra Zdrowia w ramach „Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych” zadań pn:

### Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi



Masz wątpliwości, pytania zadzwoń: **61 8850 915**,  
lub odwiedź stronę [www.wco.pl/wok](http://www.wco.pl/wok)  
lub [www.profilaktykaraka.coi.pl](http://www.profilaktykaraka.coi.pl)

**Konsultacja merytoryczna:** prof. zw. dr hab. n. med. Paweł Murawa  
- Konsultant wojewódzki ds. chirurgii onkologicznej  
**Autorzy ulotki:** dr n. med. A. Dyzmann-Sroka, dr n. med. W. Kycler,  
lek med K. Lamch, mgr A. Jędrzejczak, mgr A. Kubiak.

# BADAM się, więc mam PEWNOŚĆ



„W XXI wieku rak piersi pozostaje nowotworem najczęściej rozpoznawanym u kobiet.  
Pomimo ciągłego rozwoju medycyny - o sukcesie leczenia decyduje przede wszystkim jego wczesne wykrycie”.

prof. zw. dr hab. n. med. Paweł Murawa  
Konsultant wojewódzki ds. chirurgii onkologicznej



Szanowni Państwo!

Najważniejszym sposobem zapobiegania rakowi piersi są profilaktyczne badania mammograficzne, mające na celu wczesne wykrycie choroby. Jak potwierdziły badania prowadzone na świecie, rak piersi wczesnie wykryty może być w pełni wyleczalny, a badania przesiewowe mogą obniżyć umieralność kobiet na raka piersi nawet o 45%.

W Polsce od 2005 roku Polki zapraszane są na bezpłatne, profilaktyczne badania mammograficzne. Niestety wiele kobiet nie decyduje się na udział w badaniach. Powody bywają różne:

- bariery dotyczące reorganizacji własnego czasu i obowiązków „pod badanie” (te obawy są nieuzasadnione - data badania nie jest narzucana, to kobieta dzwoniąc do rejestracji wybiera dogodny dla siebie dzień i godzinę),
- obecność innych priorytetów (kobiety mają obecnie wiele obowiązków, warto jednak pamiętać, że zdrowie jest cenne i ważne także dla najbliższych. Panie, które zgłosiły się na badanie często mówią o tym, że do badań zmotywowała ją opinia / zachęta członka rodziny),
- strach (kobiety obawiają się, że badanie jest nieprzyjemne, bolesne – warto zaznaczyć, że mammografia jest badaniem uznanym za nieinwazyjne i bezbolesne, a dyskomfort spowodowany uciśnięciem piersi jest konieczny do uzyskania maksymalnej jakości zdjęć przy minimalnej dawce promieniowania),
- zastrzeżenia do personelu medycznego, sprzętu (w Wielkopolsce badania wykonywane są w 18 ośrodkach, w których wysoką jakość badań i kwalifikacje kadry potwierdzają coroczne kontrole sprzętu i kadry, realizowane przez WOK, NFZ i Sanepid),
- przekonanie, że mammografia jest niepotrzebna przy braku objawów (część Polek nie wie, że rak piersi jest najczęstszym nowotworem występującym u kobiet w wieku 50-69 lat i nie dotyczy wyłącznie kobiet z rodzin obciążonych genetycznie).

Ostatnie badania wykazały, że istnieją również uniwersalne korzyści, które zwiększają prawdopodobieństwo udziału w badaniach, takie jak:

- poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad własnym zdrowiem i życiem,
- spokój i zadowolenie z wykonania badania oraz zabezpieczenie się przed chorobą,
- korzyści dla relacji z partnerem (warto rozmawiać z partnerem o zdrowiu i zachęcać się wzajemnie do badań).

Ja, swoją pierwszą mammografię wykonałam w 40-ste urodziny i był to swoisty prezent, wierzę w profilaktykę i dlatego też zachęcam wszystkie Panie do badań.

dr n. med. **Agnieszka Dyzmann-Sroka**  
kierownik Wojewódzkiego Ośrodka Koordynującego



Celem Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi jest zapewnienie wszystkim Polkom w wieku **50-69 lat** równego dostępu do bezpłatnych badań mammograficznych, bez konieczności posiadania skierowania, zaproszenia czy długiego oczekiwania. Mammografia jest badaniem rentgenowskim, w którym przy wykorzystaniu minimalnej dawki promieniowania X powstaje obraz utrwalany na kliszach lub w postaci cyfrowej. Badanie to jest obecnie uznawane za najlepszą metodę wczesnego wykrywania możliwie małych guzków (o średnicy kilku zaledwie milimetrów). Każda kobieta, która nie miała wykonanej mammografii w ciągu ostatnich 24 miesięcy może wybrać jeden z poniższych ośrodków i ustalić telefonicznie dogodny termin badania:

MIASTO	ADRES OŚRODKA	TELEFON
Poznań	Wielkopolskie Centrum Onkologii, ul. Garbary 15	61-8850-945
	NZOZ „Diagnostyka-Largo”, ul. Za Groblą 3/4	61-2223-737
	Ośrodek Profilaktyki i Epidemiologii Nowotworów ul. Kazimierza Wielkiego 24/26	61-8501-327
	Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska ul. Szylinga 1	61-8574-048
	Szpital Kliniczny Przemienienia Pańskiego ul. Szamarzewskiego 82/84	61-8549-555
	Wielkopolskie Centra Medyczne „Remedium” os. Stefana Batorego 80D	61-8217-600 61-8217-612
	Wielkopolskie Centra Medyczne „Panaceum” os. Stefana Batorego 80D	61-8217-600 61-8217-612
	Centrum Św. Jerzego ul. Jasielska 14	61-8442-727 61-8442-713 61-8442-715
	NZOZ Centrum Medyczne HCP Sp z o.o. ul. 28 czerwca 1956r. 194	61-8311-040
	Poznański Ośrodek Specjalistyczny Usług Medycznych Al. Solidarności 36	61-6477-735
Gniezno	Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Św. Jana 9	61-4264-461 wew. 244
	NZOZ „Centrum Ochrony Zdrowia”, ul. Orchołska 66	61-4286-564
Kępno	SP Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Szpitalna 7	62-7827-356
Konin	Wojewódzki Szpital Zespolony, ul. Szpitalna 45	63-2404-199
Kościan	SP Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Szpitalna 7	65-5120-855 wew. 324
Krotoszyn	SP Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Floriańska 10	62-5880-389
	L. C. M. „Ventriculus”, ul. Słowińska 41	65-5206-580
Leszno	Wojewódzki Szpital Zespolony, ul. Kiepurzy 45	65-5253-260
Międzychód	SP Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Szpitalna 10	95-7482-011 wew. #1221
	Szpital Specjalistyczny im. Stanisława Staszica ul. Rydygiera 1	67-2106-407
Piła	NZOZ „Ars Medical” Sp. z o.o. Al. Wojska Polskiego 43	67-2125-503 67-2125-509 67-2128-743
Pleszew	NZOZ „Pleszewskie Centrum Medyczne” Sp. z o.o. ul. Poznańska 125a	62-7420-840
	P. S. Amika Konsorcjum Medyczne, ul. Warszawska 16	63-2771-777
Słupca	NSZOZ „Alfa” s. c., ul. Sikorskiego 1	63-2752-300 wew. 354 lub 404
Śrem	Wielkopolskie Centra Medyczne „Remedium” ul. Chłapowskiego 3	61-6703-257 660-969-123
	TYLKO DIAGNOSTYKA POGŁĘBIONA Wielkopolskie Centra Medyczne „Panaceum” ul. Chłapowskiego 3	61-6703-257 660-969-123
Turek	SP Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Poduchowne 1	63-2805-587
	NZOZ Medica, ul. Niepodległości 23	42-2546-410 517-544-004
Września	P. S. Amika Konsorcjum Medyczne, ul. Piastów 16	61-4377-745

Kobiety, które regularnie (raz w miesiącu) przeprowadzają samobadanie piersi mogą wykryć guz wielkości około 1 cm. Guz wielkości do 2 cm jest zwykle nowotworem w I stopniu zaawansowania i jest wyleczalny prawie w 100%. Najlepszym momentem do przeprowadzenia badania piersi jest 2-3 dzień po miesiączce. Jeżeli kobieta już nie miesiączkuje, powinna wybrać na badanie jeden, zawsze ten sam dzień w miesiącu. Począwszy od 20. roku życia, systematyczne samobadanie piersi powinno stać się nawykiem kontynuowanym przez całe życie.

### CZYNNIKI RYZYKA ZACHOROWANIA NA RAKA PIERSI

- płeć żeńska (u mężczyzn rak piersi występuje 100 razy rzadziej niż u kobiet)
- występowanie raka piersi wśród krewnych w pierwszym stopniu pokrewieństwa
- bezdzietność
- pierwsza miesiączka przed 14. rokiem życia
- menopauza po 55. roku życia
- urodzenie pierwszego dziecka po 35. roku życia
- wieloletnie stosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ)
- wiek między 50. a 69. rokiem życia
- inne niż nowotwór choroby piersi
- mutacje w genach BRCA 1 i/lub BRCA 2
- nadmiar tłuszczów zwierzęcych w diecie
- ekspozycja na promienie jonizujące
- picie alkoholu

### MOŻLIWE OBJAWY RAKA PIERSI

- pojedyncze, ograniczone lub nieregularne guzy lub zgrubienia w obrębie piersi, zmiana kształtu, symetrii piersi
- zmiana koloru, ucieplenia skóry, pojawienie się poszerzonych naczyń żylnych, wciągnięcie, pofałdowanie, uwypuklenie, owrzodzenie skóry lub obraz tzw. skórki pomarańczowej
- wciągnięcie i zmiana kształtu brodawki, wyciek z brodawki, drobne owrzodzenia i nie gojące się zmiany pokryte strupem w obrębie brodawki, łuszczenie się lub linijne pęknięcia skóry w okolicy otoczki i brodawki
- ból w piersi lub jej okolicach, samistny lub przy ucisku, obustronny lub jednostronny, o różnym nasileniu

Narodowy Fundusz Zdrowia na terenie całego kraju finansuje bezpłatne badania mammograficzne dla kobiet w wieku 50-69 lat. Na badanie (bez skierowania i bez zaproszenia) może zgłosić się każda kobieta z tej grupy wiekowej, która w ciągu ostatnich 24 miesięcy nie miała wykonanej mammografii. Adresy jednostek wykonujących badania w Wielkopolsce znajdziesz w:

- Wojewódzkim Ośrodku Koordynującym Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi – 61 8850 915, [www.wco.pl/wok](http://www.wco.pl/wok)
- Wielkopolskim Oddziale Narodowego Funduszu Zdrowia – 0800 800 805 (bezpłatna infolinia), [www.nfz-poznan.pl](http://www.nfz-poznan.pl)
- w gabinecie u Twojego lekarza rodzinnego

Masz pytania zadzwoń:

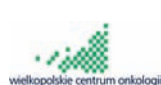
61 8850 915, [www.wco.pl/wok](http://www.wco.pl/wok)



WOJEWÓDZKI OŚRODEK KOORDYNUJĄCY  
POPULACYJNY PROGRAM WCZESNEGO  
WYKRYWANIA RAKA PIERSI

Zrealizowano ze środków finansowych Ministra Zdrowia w ramach „Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych” zadań pn:

### Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi



[www.profilaktykaraka.coi.pl](http://www.profilaktykaraka.coi.pl)

Autorzy ulotki: dr n. med. W. Kycler, dr n. med. A. Dyzmann-Sroka,  
mgr A. Jędrzejczak, mgr A. Kubiak

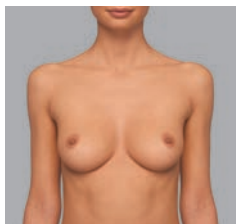
# zbadaj swoje piersi



„W XXI wieku rak piersi pozostaje nowotworem najczęściej rozpoznawanym u kobiet. Pomimo ciągłego rozwoju medycyny - o sukcesie leczenia decyduje przede wszystkim jego wczesne wykrycie”.

prof. zw. dr hab. n. med. Paweł Murawa  
Konsultant wojewódzki ds. chirurgii onkologicznej

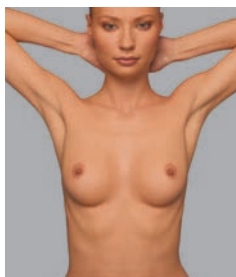
Stań przed lustrem obserwując swoje piersi, poszukuj zmian w kształcie, symetrii, zarysie piersi.



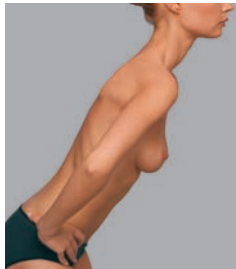
1. Opuść ręce swobodnie.



2. Unieś ręce do góry.



3. Załóż ręce za głowę.



4. Oprzyj silnie ręce na biodrach, jednocześnie pochyl tułów do przodu.

Zbadaj swoje piersi

## w pozycji stojącej i leżącej



5. Uciskając brodawkę, sprawdź, czy nie wydobywa się z niej wydzielina.

*Badanie wykonujemy ruchami okrężnymi, półkolistymi i linijnymi, uciskając pierś płasko ułożonymi palcami.*

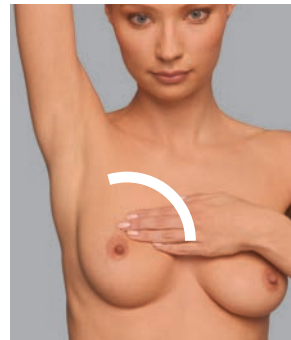
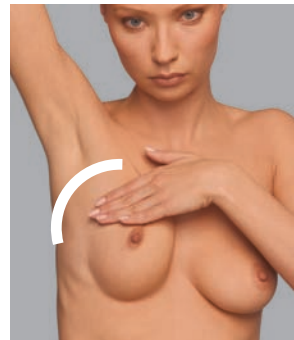
*Powtórzenie tych samych ruchów w tym samym obszarze piersi podnosi stopień dokładności badania.*

*Tę część badania proponujemy wykonać pod prysznicem lub przy użyciu kremu. Zbadać należy całą pierś. Pamiętajmy o zbadaniu piersi w kierunku pachy (górną część piersi położoną na klatce piersiowej) i okolicy fałdu podpiersiowego.*

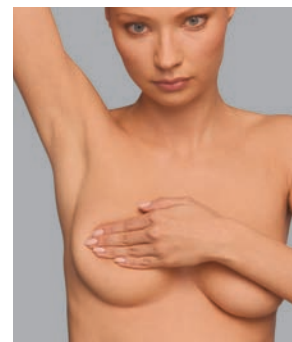
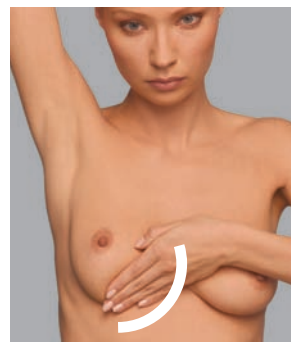
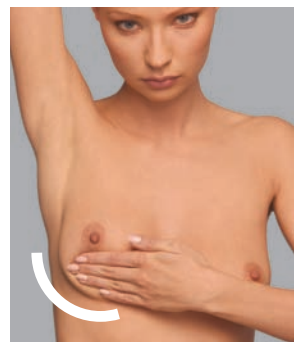
*Badanie kończymy, badając dół pachowy w poszukiwaniu powiększonych węzłów chłonnych.*

*Nawet przy samodzielnym badaniu piersi nie lekceważ wizyt u lekarza. Wykrycie zmiany w piersi nie musi oznaczać obecności raka, ale zawsze wymaga konsultacji ze specjalistą.*

*Jeżeli niepokoi Ciebie twój stan zdrowia, masz pytania, pamiętaj: możesz w każdej chwili zgłosić się do lekarza onkologa – bez skierowania.*



6. Opuszkami palców uciskając pierś i jej okolice poszukuj zgrubień i guzków. Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych w okolicach pachowych.



7. Powtórz badanie w pozycji leżącej. Powtórz czynności od 5 do 7 badając drugą pierś.