

# Co każda kobieta powinna wiedzieć o swoich piersiach



Piersi ulegają zmianom na przestrzeni życia kobiety. Świadomość tych zmian i tego, jak odbieramy stan naszych piersi w różnych okresach życia pomoże każdej kobiecie zrozumieć, co jest u niej stanem normalnym, a co nie. Jeśli poznasz swoje piersi dobrze, będziesz mogła łatwiej zauważyć ewentualne pojawienie się wszelkich nieprawidłowości, które mogą być oznaką raka piersi.

## Aby poznać swoje piersi:

1. Oglądaj piersi i badaj je dotykowo, by móc rozpoznać, jaki ich stan jest prawidłowy.
2. Zgłoś się do lekarza, jeśli zauważysz w piersiach jakieś nieprawidłowe zmiany.
3. Jeśli jesteś w grupie wiekowej 50–69 lat, co dwa lata chodź na badanie mammograficzne (prześwietlenie piersi) do kliniki BreastScreen.

## Poznaj swoje piersi i wiedz, co jest u Ciebie stanem normalnym

Jak wyglądają Twoje piersi i co w nich wyczuwasz pod palcami?

- Od czasu do czasu oglądaj piersi w lustrze i wyczuwaj je pod palcami.
- Dotykaj piersi palcami, gdy bierzesz natrysk lub kąpiel, leżysz w łóżku albo ubierasz się. Powinno Ci to tylko zabrać kilka minut.
- Pamiętaj, żeby badać palcami całą powierzchnię piersi, od obojczyka do miejsc pod dolną krawędzią biustonosza, a także pod pachą.
- Naciśnij lekko płaską powierzchnią i opuszkami palców, aby wyczuć miąższ tuż pod powierzchnią i głębiej w tkance piersi. Nie istnieje ustalony sposób na samobadanie piersi, powyższe wskazówki

powinno się więc traktować jako sugestie. Może się okazać, że jakiś inny sposób będzie dla Ciebie odpowiedniejszy.

Jeśli nadal miesiączkujesz, licz się z tym, że Twoje piersi będą się zachowywać inaczej w różnych okresach miesiąca. Czasem jest to na przykład normalne, aby przed samą miesiączką piersi były obolałe, bardziej grudkowate lub obrzmiałe, a po miesiączce bardziej miękkie.

W każdym wieku zaleca się kobietom zapoznanie się ze swoimi piersiami, lecz staje się to bardziej ważne w miarę starzenia się, ponieważ ryzyko zachorowania na raka piersi rośnie z wiekiem.

## Zgłoś się do lekarza, jeśli zauważysz w piersiach jakieś nieprawidłowości

Niezależnie od wieku powinnaś niezwłocznie udać się do lekarza, jeśli spostrzeżesz jakąś z następujących zmian:

- Guzek, guzowatość lub zgrubienie tkanki gruczołu piersiowego lub dołu pachowego.
- Zmiany na skórze – pojawienie się dołeczków lub zaczerwienień.
- Zmiany w sutku (brodawce) – sutek jest „wciągnięty” do wewnątrz, a nie wystaje na zewnątrz (chyba, że tak wyglądał



## ► Polish

*Breast awareness for all women*

## Infolinia ds. Chorób Nowotworowych:

- **Polski**  
**(03) 9209 0169**
- **Angielski**  
**13 11 20**

Proudly sponsored by

**ExxonMobil**



1 Rathdowne Street  
Carlton Vic 3053  
Australia  
Telephone: 61 (0)3 9635 5000  
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270  
enquiries@cancervic.org.au  
www.cancervic.org.au

August 2004

# Co każda kobieta powinna wiedzieć o swoich piersiach



- zawsze); zmiana kierunku zwrócenia sutka; nieprawidłowy wyciek z sutka.
- Wyczułaś pod palcami, że jakieś miejsce ma inną konsystencję, niż pozostałe części piersi.
  - Niezwykły ból.
- Twój lekarz zbada Ci piersi i spyta o Twoje zdrowie i o to, jakie przechodziłaś choroby czy operacje. Lekarz może zalecić następnie różne badania, aby wykryć, co jest przyczyną zmian w piersi. Lekarz być może skieruje Cię na badanie mammograficzne, USG lub biopsję – badanie to polega na pobraniu komórek z piersi do przebadania w laboratorium. Spytaj lekarza o przyczynę tych objawów, a jeśli nie rozumiesz jego odpowiedzi, nie wahaj się poprosić go o dalsze wyjaśnienia. W większości przypadków zmiany w piersi są niegroźne.

Dziewięć na dziesięć przypadków zmian w piersi to zmiany niezłośliwe. Nie mniej jednak, natychmiastowe przebadanie przez lekarza wszelkich omówionych wyżej zmian jest konieczne w każdym przypadku. Nie można z tym zwlekać.

## Badania mammograficzne w klinikach BreastScreen

Mammografia przesiewowa ma za zadanie wczesne wykrywanie raka piersi u kobiet, które nie mają objawów choroby.

BreastScreen Victoria to program przesiewowych badań piersi, który oferuje bezpłatne badania mammograficzne (prześwietlenia gruczołu piersiowego) dla kobiet w wieku 50–69 lat.

Jeśli jesteś w wieku 50–69 lat, powinnaś poddawać się takiemu badaniu co dwa lata.

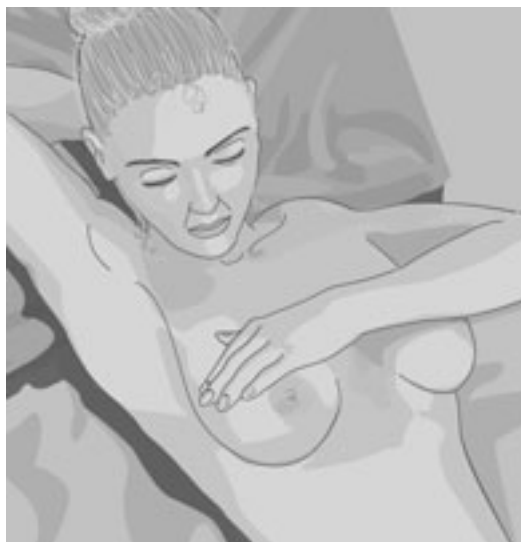
Badanie to jest najlepszą metodą wczesnego wykrywania raka piersi.

Regularne przesiewowe badania mammograficzne mogą zmniejszyć liczbę zgonów kobiet na skutek zachorowania na raka piersi.

Aby umówić się na badanie mammograficzne w BreastScreen zadzwoń pod nr. tel. 13 20 50 (koszt rozmowy miejscowej). Jeśli chciałabyś, aby podczas badania była obecna tłumaczka, poproś o to podczas umawiania się na badanie. Bardziej szczegółowe informacje na temat programu BreastScreen otrzymasz odwiedzając strony internetowe [www.breastscreen.org.au](http://www.breastscreen.org.au) lub dzwoniąc pod nr. tel. 13 20 50.

## Pamiętaj, jak ważne jest abyś znała swoje piersi

- Poznaj, jak Twoje piersi wyglądają i zachowują się w stanie normalnym.
- Natychmiast udaj się do lekarza, jeśli tylko zauważysz jakieś nieprawidłowości.
- Jeśli jesteś w wieku 50–69 lat, co dwa lata chodź na badania mammograficzne do kliniki BreastScreen.



## ► Polish

*Breast awareness for all women*

### Infolinia ds. Chorób Nowotworowych:

- **Polski**  
**(03) 9209 0169**
- **Angielski**  
**13 11 20**

Proudly sponsored by

**ExxonMobil**



1 Rathdowne Street  
Carlton Vic 3053  
Australia  
Telephone: 61 (0)3 9635 5000  
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270  
[enquiries@cancervic.org.au](mailto:enquiries@cancervic.org.au)  
[www.cancervic.org.au](http://www.cancervic.org.au)

August 2004