

dr n. med. Elżbieta Rodecka-Gustaw
Kierownik Ośrodka Profilaktyki Nowotworów
i Promocji Zdrowia

Ośrodek Profilaktyki Nowotworów i Promocji Zdrowia

Informacje dla pacjenta



CENTRUM ONKOLOGII
ZIEMI LUBELSKIEJ
im. św. JANA z DUKLI

Lublin, 2013

OŚRODEK PROFILAKTYKI NOWOTWORÓW I PROMOCJI ZDROWIA COZL

W Ośrodku wykonuje się:

- **mammografię**
- **cytologię**
- **usg**
- **badania lekarskie**

W Ośrodku przyjmuje:

- chirurg onkolog
- ginekolog
- genetyk

Godziny pracy:

Poniedziałek	7.30-15.05
Wtorek	10.30-18.05
Środa	10.30-18.05
Czwartek	10.30-18.05
Piątek	7.30-15.05

Telefon:

tel. **81 747 75 11 wew. 147** lub tel. **81 740 90 04**

PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA PIERSI

W Ośrodku Profilaktyki Nowotworów i Promocji Zdrowia Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej realizowany jest program profilaktyki raka piersi obejmujący kobiety w wieku **50-69 lat**.

Pacjentki spoza limitu wieku, tzn. **poniżej 50 i powyżej 69 lat**, ze stwierdzonymi guzkami lub zmianami w piersiach powinny zgłosić się do Poradni Chorób Piersi w COZL, gdzie można wykonać mammografię.

- Badanie w Poradni jest bezpłatne.
- Wymagane jest skierowanie.

Panie, jeśli podczas samobadania stwierdzicie w swoich piersiach guzki lub inne zmiany, których dotychczas nie było, prosimy o zgłoszenie tego przy rejestracji w celu przyspieszenia badań diagnostycznych.

CO TO JEST PROFILAKTYKA RAKA PIERSI

Czym są badania przesiewowe raka piersi ?

W Polsce na raka piersi zapada rocznie około 15 tys. kobiet. Nowotwory piersi stanowią około 22% spośród wszystkich nowotworów złośliwych u kobiet.

Badania przesiewowe (skriningowe) są skuteczną formą zwalczania najczęstszego u kobiet nowotworu złośliwego raka piersi. Badania profilaktyczne są wykonywane u zdrowych kobiet, które nie mają żadnych objawów choroby nowotworowej.

Dlaczego wszystkim kobietom po 50 roku życia zaleca się wykonywanie mammografii?

Najwięcej zachorowań na raka piersi (70%) występuje u kobiet po 50 roku życia. To u tych kobiet w badaniach profilaktycznych wykrywa się nowotwory, a zastosowane leczenie pozwala obniżyć umieralność nawet o 30%.

Mammografia u kobiet po menopauzie wykazuje większą czułość niż u kobiet młodszych, co pozwala u wielu pacjentek uniknąć stresujących badań dodatkowych.

Co oznacza obniżenie umieralności z powodu raka piersi ?

Profilaktyczne badania mammograficzne nie mogą uchronić żadnej kobiety przed zachorowaniem na raka. Jednak tylko one pozwalają wykrywać nowotwory piersi we wczesnym okresie rozwoju (małe guzki, bez przerzutów do węzłów chłonnych), co pozwala na podjęcie właściwego leczenia i uniknięcia śmierci z powodu raka.

Co to jest czułość badań mammograficznych i dlaczego jest tak ważna ?

Czułość mammografii oznacza zdolność do wykrywania małych zaawansowanych nowotworów u kobiet bez żadnych zmian w piersiach. W najlepszych pracowniach jest ona bardzo wysoka, jednak nigdzie nie przekracza niestety 90-95% i dlatego lekarze radiolodzy zalecają często wykonanie badań dodatkowych po mammografii. Wiele z tych badań nie wykrywa nowotworu, ale często pozwala na wykrycie zmian niewidocznych na zdjęciach mammograficznych.

Czy mammografia zawsze wykrywa raka ?

Niestety NIE. Ważne jest, aby kobiety uczestniczące w badaniach profilaktycznych korzystały nie tylko z mammografii, ale również (gdy to jest wskazane) z badania lekarskiego, USG piersi i biopsji (BAC).

Co jeszcze można zrobić aby „uchronić się przed rakiem” ?

- Koniecznie skorzystać z zaproszenia na badania kontrolne,
- wykonywać regularnie samobadanie piersi i w razie wykrycia guzka, zgrubienia lub innej zmiany w obrębie piersi, brodawki, skóry czy pod pachami, natychmiast zgłosić się do Ośrodka - niezależnie od wcześniejszych zaleceń lekarskich.

WYNIKI

- Prawidłowy wynik mammografii wysyłamy pocztą (w ciągu 14 dni). Prosimy, więc o podanie dokładnego adresu zamieszkania wraz z kodem pocztowym.
- Komplety zdjęć pozostawione w celu porównania będą do odebrania w archiwum Ośrodka.
- Panie z wynikiem wątpliwym zapraszamy do Ośrodka telefonicznie w celu wykonania badań dodatkowych (pogłębiona profilaktyka).
- Prosimy o kontaktowy numer telefonu oraz dokładne wypełnienie Ankiety otrzymanej w Rejestracji, zapoznanie się z treścią „Oświadczenia” i czytelne podpisanie go.

INFORMACJE OGÓLNE

Mammografia

Wykonywana u kobiet w wieku 50-69 lat, powtarzana, co 2 lata (jeśli nie stwierdza się radiologicznych zmian w piersiach i tzw. czynników ryzyka). Badania dodatkowe po mammografii - według zaleceń lekarskich

Uwaga - każda kobieta od 20 roku życia powinna raz w miesiącu wykonywać u siebie samobadanie piersi.

Niezależnie od profilaktycznej mammografii dla wczesnego wykrywania raka piersi zaleca się również profilaktyczne badanie piersi przez lekarza - co 3 lata po 20 roku życia, a co rok po 40 roku życia.

CZNNIKI RYZYKA RAKA PIERSI

- wiek 50-69 lat,
- występowanie raka piersi u bliskich krewnych*,
- stwierdzone mutacje genetyczne (geny BRCA1, BRCA2)*,
- wczesna pierwsza miesiączka (przed 14 rokiem życia),
- późna menopauza (po 55 roku życia),
- urodzenie pierwszego dziecka po 35 roku życia,
- bezdzietność,
- leczenie z powodu chorób piersi,
- rak drugiej piersi.

* Pacjentki z nowotworami piersi u bliskich krewnych, lub ze stwierdzoną mutacją genu BRCA1 proszone są o zgłoszenie się do Poradni Genetyki Onkologicznej w tutejszym Ośrodku.

Uwaga

Pacjentki leczone z powodu raka piersi nie podlegają badaniom w ramach programu!

MAMMOGRAFIA

Panie w wieku **50-69 lat** zapraszamy na bezpłatne badania mammograficzne.

Większość nowotworów piersi wykrywają same kobiety, dlatego powinny samodzielnie badać piersi od 15 roku życia. Najlepiej badać 2-3 dni po zakończeniu miesiączki, zaś w okresie przekwitania (po ustaniu miesiączkowania) w stałym dniu (np. w pierwszym dniu miesiąca).

Zmiany na które trzeba zwracać uwagę

Wygląd. Zmiany kształtu piersi, zwłaszcza podczas podnoszenia ramion albo unoszenia piersi, uwypuklenia skóry (nad guzem), zaczerwienienia skóry lub wygląd skóry piersi przypominający "skórę pomarańczy".

Ból. Nietypowe pobołowanie bądź ból w jednej piersi, zwłaszcza jeśli nie występował wcześniej, a obecnie nie ustępuje bądź często nawraca.

Guzki. Wszelkiego rodzaju guzki, zgrubienia lub stwardnienia w jednej piersi, czasami w obu piersiach lub pod pachą, szczególnie jeśli są to zmiany, które nie występowały wcześniej i są niesymetryczne (nie występują w analogicznej okolicy drugiej piersi lub pachy) .

Zmiany na brodawce. Asymetria w ustawieniu brodawek, wciągnięcie brodawki, wysypka wokół brodawki lub na brodawce, nie gojące się zaczerwienienie, wydzielina z brodawki - zwłaszcza krwista.

Jeśli wykryjesz zmiany w piersi niezwłocznie zgłoś się do lekarza.

Większość zmian pojawiających się w piersiach, zwłaszcza u młodych kobiet, ma charakter łagodny. Jednak wszystkie te zmiany trzeba zbadać, gdyż istnieje pewne ryzyko, że mogą być one pierwszą oznaką nowotworu.

Jeśli pojawił się u Ciebie nowotwór, to im szybciej zostanie rozpoznany, tym prostsze i skuteczniejsze będzie jego leczenie.

Badania przesiewowe raka piersi

Pamiętaj, że ryzyko zachorowania na raka piersi wyraźnie wzrasta z wiekiem, dlatego każda kobieta po 50 roku życia powinna co 2 lata korzystać z bezpłatnych badań mammograficznych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Mammografia jest badaniem rentgenowskim umożliwiającym wykrycie raka piersi na bardzo wczesnym etapie. Jeśli nie masz jeszcze 50 lat, ale jesteś zaniepokojona zmianami w piersiach, porozmawiaj koniecznie ze swoim lekarzem lub lekarzem onkologiem .

- Proszę pamiętać o zabraniu ze sobą dowodu osobistego,
- Proszę pamiętać o zabraniu wcześniejszych badań mammograficznych jeżeli takie wykonywano,
- Bezpłatne badania wykonuje się co 2 lata.

Samokontrola piersi

Zapoznaj się z ważnymi informacjami dotyczącymi raka piersi

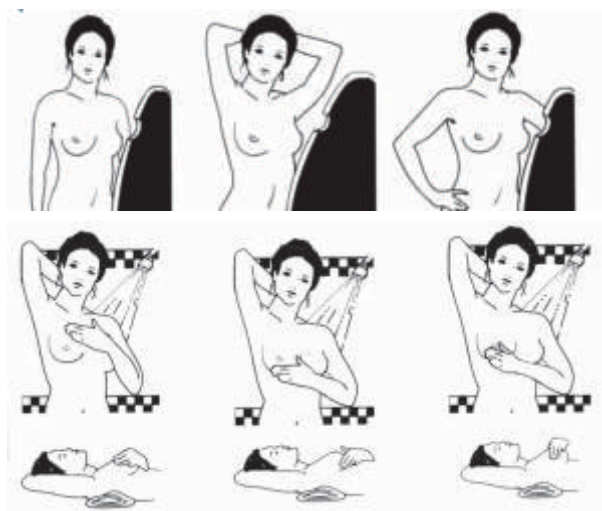
- Staraj się poznać budowę swoich piersi,
- Oglądaj piersi i badaj je dotykiem,
- Dowiedz się, na jakie zmiany trzeba zwracać uwagę,
- Informuj lekarza bezzwłocznie o tych zmianach,
- Jeśli ukończyłaś 50 lat – zgłoś się na badanie mammograficzne.

Na czym polega samobadanie piersi?

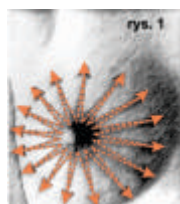
Budowę swoich piersi możesz poznać poprzez uważne oglądanie ich w lustrze oraz poprzez badanie dotykiem. Staraj się robić to regularnie raz w miesiącu – wybierz najdogodniejszy moment (na przykład podczas kąpieli pod prysznicem). Regularne badanie piersi dotykiem pomoże Ci poznać ich normalną budowę. Pozwoli Ci również wykryć zmiany.

Badanie gruczołów sutkowych powinno zawierać

1. Porównanie wyglądu piersi w pozycji stojącej oraz leżącej



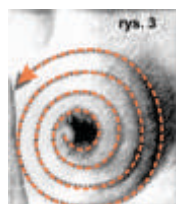
2. Dokładne badanie palpacyjne - palcami według poniższego schematu.



Badanie "promieniste"
(od brodawki ku obwodowi)



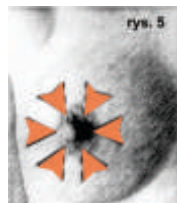
Badanie "z góry na dół
i z dołu do góry"



Badanie "spiralne"
(od brodawki ku obwodowi)



Dokładne badanie obu
dołów pachowych



Badanie wycieku
z brodawki sutkowej

Jeśli jest wyciek z brodawki należy ustalić, poprzez delikatne uciśnięcie brodawki czy

- pojawia się jednostronnie czy obustronnie,
- występuje samoistnie, czy pod wpływem ucisku,
- w tym celu należy masować zraziki w kierunku brodawki, a następnie ścisnąć samą brodawkę czy pojawi się wydzielina,
- jaki kolor ma wydzielina.

Kalendarzyk samokontroli piersi

Załóż sobie kalendarzyk kontroli piersi i notuj:

- datę samokontroli
- oraz wyczuwalne zmiany.

Jeśli wykryjesz podejrzaną zmianę

- guzek,
- fałdkę,
- wciągnięcie skóry lub brodawki,
- zaczerwienienie,
- wyciek z brodawki,
- lub inną zmianę nie obserwowaną dotychczas,

proszę zgłosić się do lekarza!

CYTOLOGIA

Panie w wieku **25-59 lat** zapraszamy na bezpłatne badania cytologiczne.

W Polsce 10 kobiet dziennie dowiaduje się, że choruje na raka szyjki macicy. 5 kobiet dziennie umiera!

Dlaczego rak szyjki jest taki groźny?

W Polsce rak szyjki jest drugim, co do częstości występowania nowotworem złośliwym u kobiet do 45 roku życia. Rak szyjki macicy jest nowotworem nazywanym „cichym zabójcą”. Choroba ta może rozwijać się nawet wiele lat, nie dając żadnych dolegliwości.

Gdy pojawią się niepokojące objawy (krwawienie z dróg rodnych, upławy lub ból) natychmiast zgłoś się do lekarza.

Tylko regularnie wykonywany wymaz cytologiczny pozwala wykryć raka szyjki macicy we wczesnym etapie rozwoju. Wtedy jest szansa na całkowite wyleczenie.

Na czym polega badanie cytologiczne? (wymaz/rozmaz cytologiczny)

Wymaz cytologiczny polega na pobraniu przez lekarza - ginekologa lub położną - przy pomocy specjalnej szczoteczki komórek z szyjki macicy (kanał i tarcze). Komórki te zostają następnie poddane ocenie mikroskopowej. Badanie cytologiczne trwa kilka minut i jest bezbolesne!

Jak przygotować się do pobrania wymazu cytologicznego

- Nie zgłaszaj się w czasie krwawienia miesięczkowego,
- Pobranie wymazu powinno nastąpić co najmniej 2 dni od ostatniego krwawienia miesięczkowego,
- 48 godzin przed pobraniem wymazu nie należy używać żadnych leków dopochwowych,
- 24 godz. przed pobraniem wymazu zrezygnuj ze współżycia płciowego.

PORADNIA GENETYCZNA

W Poradni udzielane są porady w zakresie genetyki klinicznej w trybie ambulatoryjnym.

Poradnictwo genetyczne skierowane jest szczególnie do osób z rodzin o podwyższonym dziedzicznie uwarunkowanym ryzyku występowania chorób nowotworowych.

Do Poradni Genetycznej **wymagane jest:**

- Skierowanie od lekarza rodzinnego lub onkologa,
- Ważny dowód ubezpieczenia,
- Dowód tożsamości z nr PESEL.

Rejestracja

tel.: 81 747 75 11w. 290, 291

od poniedziałku do piątku w godz. 14.00-18.00

GDZIE SZUKAĆ DALSZYCH INFORMACJI?

Mammografia

- Infolinia NFZ - tel.: 81 94 88
- Strona COK - www.profilaktykapiersi.pl
- Strona WOK - www.onkologia.lublin.pl
- Strona NFZ - www.nfz.gov.pl/profilaktyka

Cytologia

- Strona WOK - www.rakszyjki.org



CENTRUM ONKOLOGII ZIEMI LUBELSKIEJ
im. św. JANA z DUKLI
ul. Dr K. Jaczewskiego 7, 20-090 Lublin
www.cozl.pl, e-mail: cozl@cozl.pl
tel. 81 747 75 11, fax 81 747 89 11