

Przydatne linki

- 1 Adresy poradni specjalistycznych:
gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/PrzychodnieSpecjalistyczne
- 2 Informator o terminach leczenia:
terminyleczenia.nfz.gov.pl

Czynniki ryzyka raka piersi

Pierwsza miesiączka przed 11 rokiem życia	Pierwszy poród po 35 roku życia	Przebyte łagodne schorzenia gruczołu piersiowego
Menopauza po 53 roku życia	Nadwaga, otyłość	Długotrwała hormonoterapia
Bezdzielnosć	Obciążenia genetyczne	Palenie papierosów

Przebyty rak gruczołu piersiowego jednej piersi

Gdzie we Wrocławiu można wykonać badanie mammograficzne

w programie populacyjnym dla kobiet w wieku 45-74 lata, finansowanym przez NFZ:

Przychodnia	Adres i godziny przyjęć
Dolnośląskie Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii	pl. Hirszfelda 12, Wrocław Rejestracja: 71 368 96 01
LUX MED Diagnostyka	ul. Swobodna 1, Wrocław Rejestracja: 58 666 24 44
DCM DOLMED S.A.	ul. Legnicka 40, Wrocław Rejestracja: 71 777 11 777
Centrum Medyczne MEDIX	pl. Hirszfelda 16-17, Wrocław Rejestracja: 71 341 27 07
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny we Wrocławiu	ul. H. M. Kamieńskiego 73a Rejestracja: 661 922 212 / 459 595 454

Informacje o programie

1. W Programie profilaktyki raka piersi oferujemy:
 - edukację zdrowotną wraz z instruktażem nauki samobadania piersi, prowadzoną przez pielęgniarkę / położną,
 - porady dietetyczne.
2. W programie mogą wziąć udział **kobiety od 18 r.ż.**, wyłącznie mieszkanki Wrocławia.
3. Działania programu odbywają się w Punktach Edukacji Zdrowotnej (PEZ).
4. Udział w programie jest **bezpłatny**.
5. Do PEZ nie trzeba się rejestrować, nie obowiązuje również rejonizacja.
6. W PEZ każda kobieta otrzyma Książeczkę Samobadania Piersi.
7. Na naukę samobadania piersi należy zgłaszać się **najlepiej zaraz po miesiączce** (nie później niż 3-5 dni). Dla kobiet, które już nie miesiączkują termin badania nie ma znaczenia.
8. W przypadku zaleceń dotyczących zmiany stylu życia, kobieta zostanie skierowana przez pielęgniarkę / położną na wizytę u dietetyka.

Punkty Edukacji Zdrowotnej na terenie Wrocławia

Przychodnia	Adres	Dni i godz. przyjęć
EMC Sky Tower - Krzyki	ul. Powstańców Śląskich 95, I piętro	Wtorek 9:00 - 11:00 12:00 - 14:00
Centrum Medyczne Medix	Pl. Hirszfelda 16/17	Poniedziałek 12:00 - 16:00 Środa 11:00 - 16:00 Czwartek 10:00 - 14:00
NZOZ Rondo-Med	ul. Powstańców Śląskich 118/122	Poniedziałek 13:30 - 16:30
SP ZOZ Provita	ul. Bierutowska 63	Środa 18:00 - 21:00
Medicor POZ	ul. Trzebnicka 88	Wtorek 13:00 - 14:00 Czwartek 13:00 - 15:00
NZOZ Przychodnia „Kosmonautów”	ul. Horbaczewskiego 35	Piątek 13:30 - 17:30

Szczegółowe informacje na stronie: www.spzoz.wroc.pl/poradnie/programy-zdrowotne

Program edukacyjny w zakresie profilaktyki raka piersi dla mieszanek Wrocławia

FINANSOWANY Z BUDŻETU
MIASTA WROCŁAWIA



PiersiPodOchroną

Wrocław miasto spotkań
www.wroclaw.pl

Wrocławskie Centrum Zdrowia
Specjalistyczny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

Piers zbudowana jest z tkanki gruczołowej, tkanki tłuszczowej, powięzi i skóry. Tkanka gruczołowa dojrzalej płciowo kobiety podlega cyklicznym zmianom hormonalnym. W drugiej połowie cyklu miesięcznego jajniki produkują więcej progesteronu. Wskutek tego piersi powiększają się, są nabrzmięte, wrażliwe na dotyk i sprawiają wrażenie guzowatych. Dolegliwości te ustępują wraz z pojawieniem się miesiączki.

Nie każdą różnicę w wyglądzie piersi i ich strukturze można wytłumaczyć fizjologicznymi zmianami hormonalnymi. Cykliczne zmiany w piersiach można odróżnić od chorobowych, systematycznie badając piersi i obserwując ich wygląd.

Zalecenia PTG

Polskie Towarzystwo Ginekologiczne zaleca regularne wykonywanie samobadania piersi. Wartość diagnostyczna systematycznej obserwacji i samobadania piersi jest nieoceniona, jednak by mieć całkowitą pewność, że w piersiach nie rozwija się proces chorobowy, co pewien czas należy wykonywać badania profilaktyczne, tj. ultrasonografię piersi (USG) i mammografię.

W Polsce od 2005 r. realizowany jest Populacyjny program wczesnego wykrywania raka piersi u kobiet metodą badania mammograficznego.

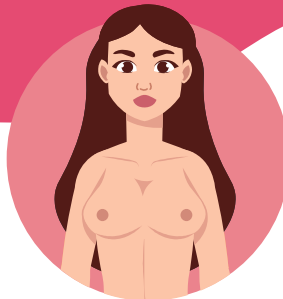
Samokontrola piersi

Każda kobieta, która ukończyła 20 lat, powinna co miesiąc badać swoje piersi, najlepiej zaraz po miesiączce, między 3 a 6 dniem cyklu (można wyznaczyć sobie stały dzień tygodnia np. sobotę). Dla kobiet, które nie miesiączkują termin badania nie ma znaczenia, może to być dowolny dzień miesiąca.

Badanie piersi powinno przebiegać w dwóch etapach:

- I. Oglądanie piersi (najlepiej przed lustrem).
- II. Dotykanie piersi, czyli bardzo dokładne badanie ich struktury (jest to tzw. badanie palpacyjne). Można je wykonać w pozycji stojącej, leżącej lub podczas kąpieli, gdy ciało jest namydłone.

I. Oglądanie piersi

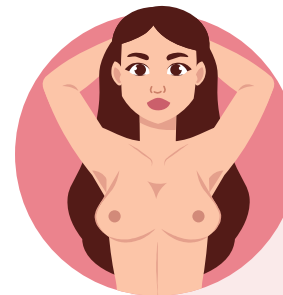


Krok 1

Usiądź lub stań przed lustrem z rękami swobodnie opuszczonymi wzdłuż ciała. Zwróć uwagę, czy nie ma zmian w położeniu, proporcjach, kształcie piersi i kolorze brodawki, czy nie występują wgłębienia lub zmarszczenia skóry.

Krok 2

Unies ramiona do góry i wolno skręcając tułów w prawo i lewo, obejrzyj piersi pod różnymi kątami. Staraj się zaobserwować ewentualne zmiany w konturach piersi.



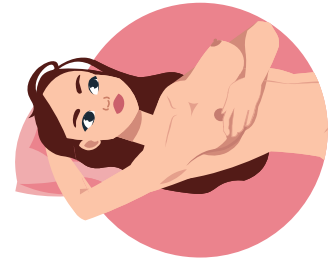
Nie każdy guzek jest rakiem!

Wykonywane systematycznie, co miesiąc samobadanie połączone z okresową diagnostyką specjalistyczną gwarantuje wczesne wykrycie zmian chorobowych i zapobiega rozwojowi raka piersi.

II. Dotykanie piersi - badanie palpacyjne

Krok 3

Położ się wygodnie na plecach. Połóż prawą rękę pod głowę, tak aby łokieć był wysoko w górze, a drugą połóż na prawej piersi. Kobiety o większym biuście powinny pod bark położyć poduszkę. Trzymając palce razem, zacznij mocno naciskać opuszkami palców miejsce przy miejscu, dbając aby nie opuścić żadnego fragmentu piersi. Badanie dotykiem należy rozpocząć od brodawki sutkowej i kontynuować jednym ze sposobów przedstawionych na następnej stronie. Płasko ułożone palce powinny dotykać piersi tak, aby wyczuć tkankę gruczołową, a nie tylko samą skórę. Staraj się wyczuć guzki, jakiegokolwiek inne zmiany.



Krok 4

Na koniec sprawdź, czy węzły chłonne pod pachą oraz nad obojczykiem nie są powiększone. Wszystkie opisane czynności powtórz bardzo dokładnie badając drugą pierś.

Palpacyjne sposoby badania piersi



Koncentryczne okręgi



Ruchy promieniste



Góra - dół