



Urząd Miasta Hajnówka



Kategoria

- Zdrowie

Samobadanie piersi powinno być jednym z podstawowych nawyków zdrowotnych każdej kobiety. Jest ono niezwykle istotne w profilaktyce raka piersi, gdyż pozwala szybko wykryć pojawiającą się zmianę. Od pewnego wieku również regularnie należy wykonywać mammografię - można to zrobić w placówce stacjonarnej, albo mammobusie, czyli pracowni mobilnej, która przyjedzie do Twojej miejscowości.

Raz w miesiącu, samodzielnie badaj swoje piersi

Samobadanie piersi jest bardzo ważnym elementem w procesie wczesnego wykrywania raka piersi, każda kobieta powinna wykonywać je regularnie, co miesiąc.

STAŃ PRZED LUSTREM OBSERWUJĄC SWOJE PIERSI, POSZUKAJ ZMIAN W KSZTAŁCIE, SYMETRII, ZARYSIE PIERSI.

1. Opuść ręce swobodnie.
2. Unieś ręce do góry.
3. Załóż ręce za głowę.
4. Oprzyj ręce na biodrach.
5. Oprzyj silnie ręce na biodrach, jednocześnie pochyl tułów do przodu.
6. Uciskając brodawkę, sprawdź czy nie wydobywa się z niej wydzielina.
7. Wykonując ruchy spiralne opuszkami palców, uciskaj pierś i jej okolice, poszukaj zgrubień i guzków. Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych w okolicach pachowych.
8. Badanie powtórz w pozycji leżącej.
9. Powtórz wszystkie czynności badając drugą pierś.

Co powinno zaniepokoić?

- zmiana wielkości i kształtu piersi nieustępująca po miesiączce,
- guzki lub zgrubienia wyczuwalne w piersi lub pod pachą,
- zmiana koloru skóry piersi,
- wciąganie skóry piersi,
- pomarszczenie lub łuszczenie się skóry piersi.

PAMIĘTAJ!

Samobadanie piersi nie zmniejsza umieralności z powodu nowotworu, ale podnosi świadomość w zakresie chorób piersi i może być elementem kształtującym tzw. czujność onkologiczną. Wszelkie zmiany, których wcześniej nie było, powinny Cię zaniepokoić i skłonić do konsultacji ze specjalistą.

Jeśli jesteś kobietą w wieku 45-74 lat raz na 2 lata wykonaj bezpłatną mammografię w ramach Programu profilaktyki raka piersi

Badanie mammograficzne potrafi wykazać niewielkie zmiany, których podczas samobadania można nie zauważyć.

Program profilaktyki raka piersi adresowany jest do kobiet w wieku **45-74 lat (roczniki: 1950 -1979), które spełniają jedno z poniższych kryteriów:**

- nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat;
- otrzymały w ramach Programu profilaktyki raka piersi wskazanie do wykonania ponownej mammografii po 12 miesiącach.

Panie mogą skorzystać z mammografii na NFZ w pracowni stacjonarnej lub mobilnej.

- Mammobus odwiedza naszą miejscowość regularnie, zatrzymuje się zwykle w tej samej lokalizacji, w samym centrum Białowieży, przy Urzędzie Gminy. Pilnuję terminów wykonywania badań, w sierpniu wybiorę się dokładnie po dwóch latach od ostatniego wyniku. Cała wizyta w mammobusie – w tym wypełnienie ankiety dotyczącej zdrowia i samo badanie nie zajmują więcej niż 10 min. Zwykle umawiam się na konkretną godzinę, nie muszę więc czekać. Wynik otrzymuję smsem, co jest bardzo wygodne. – o badaniach mammograficznych wykonywanych w swojej miejscowości opowiada 66-letnia mieszkanka Białowieży.

W kwietniu br. Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ zaplanował przeszło 60 postojów mammobusa w regionie. Na wizytę można zgłosić się telefonicznie lub osobiście bezpośrednio w mammobusie.

Harmonogram pracy mammobusów w woj. podlaskim można sprawdzić na stronie Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ pod linkiem:

<https://www.nfz-bialystok.pl/dla-pacjenta/profilaktyczne-programy-zdrowotne/harmonogram-postoju-mammobusow/>

Wykaz pracowni stacjonarnych:

1. Białostockie Centrum Onkologii, im. M. Skłodowskiej-Curie w Białymstoku
2. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Białymstoku, ul. Fabryczna 27.
3. Lekarska Specjalistyczna Spółdzielnia Pracy „Eskulap” w Białymstoku
4. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Siemiatyczach, ul. Szpitalna 8.
5. Szpital Wojewódzki im. dr. L. Rydygiera w Suwałkach, ul. Szpitalna 60.

Należy zaznaczyć, że pacjentka może sama zdecydować, gdzie chciałaby wykonać badanie. Wymagania techniczne dla mammobusa są takie same, jak dla pracowni stacjonarnej.

Zmień statystyki!

Rocznie o raku piersi dowiaduje się 20 tys. kobiet. Niestety, rak piersi nadal wykrywany jest zbyt późno. Tylko w 20 procentach przypadków choroby, rozpoznaje się go we wczesnym stadium zaawansowania, kiedy jeszcze szanse na wyleczenie są bardzo duże.

W województwie podlaskim procent objęcia populacji (procent kobiet spośród uprawnionych skorzystało z mammografii) w 2023 roku to 27,90%; a w okresie styczeń - marzec 2024 roku to 15,61%. Wczesne wykrycie zmian nowotworowych ma istotne znaczenie dla dalszego leczenia.

dr Beata Leszczyńska

Rzeczniczka prasowa Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia

Source URL:

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/5093-bezplatna-profilaktyka-raka-piersi-te-badania-zrobisz-za-darmo>