

Miesiąc Świadomości Raka Piersi 1 - 31 październik

Październik został nazwany Miesiącem Świadomości Raka Piersi w 1985 z inicjatywy brytyjsko-szwedzkiego koncernu farmaceutycznego Astra Zeneca. W 2008 roku Europejska Koalicja do Walki z Rakiem Piersi, czyli Europa Donna ustanowiła Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi obchodzony co roku 15 października. Oprócz tego wszystkie światowe placówki onkologiczne obchodzą 4 października Światowy Dzień Onkologii, który również ma wpływać na mentalność kobiet i motywować je do aktywności podejmowanej przeciw rakowi piersi.

Rak piersi to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet. Jak powszechnie wiadomo, największą przeszkodą w walce z tą chorobą jest jej późna wykrywalność. Zbyt mało kobiet ma świadomość tego, iż właściwa profilaktyka oraz szybkie wykrycie raka piersi może uratować życie.

Dlatego właśnie miesiąc październik jest poświęcony akcjom informacyjnym nt. metod zapobiegania chorobie, a także możliwościach, które niesie współczesna medycyna w walce z nowotworem.

Bardzo dużo kobiet polega tylko na wiedzy i umiejętności lekarzy nie zdając sobie sprawy, że ich zdrowie zależy w dużej mierze od profilaktyki, która polega na comiesięcznym samodzielnym badaniu piersi, regularnym chodzeniu na USG i mammografię. Samodzielne badanie piersi jest tanią metodą wczesnego wykrywania guzków i innych nieprawidłowości w piersiach. Samobadanie piersi nie jest trudne i powinno być wykonywane co miesiąc (najlepiej 2-3 dni po miesiączce) przez każdą kobietę w wieku powyżej dwudziestu lat. Jeżeli kobieta jest w ciąży lub już po okresie przekwitania, badanie można wykonywać w pierwszym dniu każdego miesiąca.

Czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia raka piersi: predyspozycje rodzinne, wczesna pierwsza miesiączka (przed 12 r. ż.) lub późne klimakterium, tj. po 54 roku życia, bezdieta, brak owulacji, wiek powyżej 40 roku życia, dieta bogata w tłuszcze nasycone i cukier, wysokoprocentowy alkohol, mało jarzyn i owoców oraz małe spożycie ryb, hormony – estrogeny pochodzenia zewnętrznego, choroby – otyłość, cukrzyca, późniejszy wiek kobiety zachodzącej w pierwszą ciążę (po 30 r. ż.), nie karmienie piersią. Narażenie na wpływ czynników ryzyka nie oznacza, że kobieta zachoruje, lecz powinno zachęcać do regularnego stosowania zaleceń profilaktycznych.

Objawy, które powinny skłonić kobietę do wykonania badań specjalistycznych: różne zachowanie się piersi podczas unoszenia ramion, zmiana wielkości lub kształtu piersi, ból piersi, zmiany w obrębie brodawki (owrzodzenie, wciągnięcie, wydzielina), wystąpienie „skórki pomarańczowej” na ograniczonej powierzchni skóry, zniekształcenie brodawki sutkowej lub jej otoczki, stwardnienie i powiększenie węzłów chłonnych w okolicy pachy, twarde guzki piersi. Należy pamiętać, że zmiany te prawie zawsze są niebolesne. Wczesne wykrycie raka sutka i wdrożenie odpowiedniego, specjalistycznego leczenia, bardzo często może doprowadzić do wyleczenia.

Rak piersi, jak każdy inny nowotwór, może zaatakować każdą kobietę. Pamiętajmy: nie każda zmiana piersi jest nowotworem złośliwym, ale każda wymaga diagnozy specjalisty!