



Jak październik to przypominamy o mammografii i samobadaniu piersi. Ruszyła kampania #jajuzaty!



Tags

[Aktualności](#)

Październik od wielu lat uznawany jest na całym świecie za Miesiąc Świadomości Raka Piersi. W tym szczególnym okresie przypominamy o profilaktyce, diagnostyce oraz nowoczesnym leczeniem nowotworów piersi. W Małopolsce po raz kolejny ruszyła kampania edukacyjna #jajuzaty, która powstała we współpracy [Wojewódzka Stacja](#)

Sanitarно-Epidemiologiczna w Krakowie i 5 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SP ZOZ w Krakowie.

Tegoroczny październik jest mocno „krakoski”! Każdy jednak sposób jest dobry, by zwrócić uwagę na badania profilaktyczne. Dlatego organizatorzy kampanii namawiają i przypominają: **nie cykaj się! Zadbaj o siebie.**

Nieobeznanym z gwara krakowską tłumaczymy. "Cykać się" znaczy "bać się czegoś, mieć stracha, by coś zrobić". Badań profilaktycznych bać się jednak nie trzeba! Badania profilaktyczne to początek prawdziwej troski o siebie - bo zdrowy styl życia zaczyna się od świadomości. Wykonujesz je nie po to, aby usłyszeć, że jesteś chora. Robisz je po to, aby upewnić się, że **JESTEŚ ZDROWA!** A jeśli coś się wydarzy - wczesne wykrycie da Ci przewagę i realną szansę na pełne zdrowie.

Rak piersi wciąż bardzo groźny

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem u kobiet na świecie (25%) i najczęstszą przyczyną zgonu (14%), a chore na raka piersi stanowią 36% kobiet żyjących z nowotworami. Szacuje się, że co roku raka piersi rozpoznaje się u blisko 1,7 miliona kobiet, a ponad 500 tysięcy umiera z tego powodu. To choroba niejednorodna, w której wyróżniamy różne podtypy.

Największą zachorowalność na raka sutka notuje się w krajach uprzemysłowionych (Belgia, Dania, Holandia, Niemcy, Wielka Brytania). Najmniej zachorowań występuje w krajach Afryki i Azji Południowo-Wschodniej. Region geograficzny jest czynnikiem istotnie modyfikującym ryzyko zachorowania na raka piersi.

W Polsce rak piersi w ostatnim stuleciu stał się jednym z największych zagrożeń przedwczesnej umieralności kobiet. Występuje on również u mężczyzn, choć bardzo rzadko. Szacuje się, że jeden na sto przypadków nowotworów złośliwych sutka, to właśnie rak piersi u mężczyzn.

Rak piersi przez długi czas rozwija się w sposób utajony, nie wywołując bólu ani widocznych objawów. Symptomy, takie jak wyczuwalne guzki lub zgrubienia, zmiany w kształcie lub wielkości piersi, nietypowa wydzielina z brodawki czy zmiany skórne, powinny zawsze skłonić do wizyty u specjalisty.

Czynniki ryzyka rozwoju choroby są złożone, jednak kluczowy wpływ wydają się mieć czynniki związane ze stanem hormonalnym kobiety (czynniki reprodukcyjne, wiek pokwitania i przekwitania, stosowanie preparatów hormonalnych). Częstość występowania raka piersi wzrasta z wiekiem. **Wśród kobiet przed 45 rokiem życia nowotwór występuje rzadko, a większość zachorowań dotyczy kobiet po 50 roku życia (w Polsce 80% pacjentek).**

Czynnikiem, który znacząco zwiększa ryzyko zachorowania na raka sutka, jest obecność u danej osoby mutacji genu BRCA1 lub genu BRCA2. Szacuje się, że 4-8% raków piersi może być wynikiem dziedzicznych mutacji, pozostałe przypadki są następstwem sporadycznych mutacji w komórkach somatycznych.

Co może zaniepokoić podczas samobadania piersi?

- zmiana wielkości i kształtu piersi, która nie ustąpiła po miesiączce,
- guzki lub zgrubienia wyczuwalne w piersi lub pod pachą (zwykle niebolesne),
- zmiana koloru skóry piersi,
- wciąganie skóry piersi,
- pomarszczenie lub łuszczenie skóry piersi,
- zmiany w obrębie brodawki piersi.

Nie mamy wpływu na czynniki, które mają najlepiej opisany związek z rakiem piersi, tj. płeć, wiek, geny, ale **szacuje się, że zdrowy styl życia i dieta pozwalają zapobiec nawet co czwartemu przypadkowi raka piersi**. Dlatego zaleca się:

- unikanie nadwagi — wyższa masa ciała wiąże się z większym ryzykiem zachorowania na raka piersi;
- rezygnację ze spożycia alkoholu — alkohol przyczynia się do rozwoju nowotworu;
- rzucenie palenia — dym tytoniowy ma silne działanie rakotwórcze;
- aktywność fizyczną — wspomaga kontrolę masy ciała i obniża poziom estrogenów;
- karmienie piersią — wspiera ostateczne ukształtowanie się nabłonka gruczołu mlekowego;
- ograniczenie stosowania terapii hormonalnej okresu menopauzy — powoduje wzrost stężenia żeńskich hormonów płciowych we krwi, co przyczynia się do zachorowania.

Profilaktyka to podstawa

- samobadanie piersi - pozwala wcześniej zauważyć zachodzące zmiany w wyglądzie i strukturze piersi
- regularne badania profilaktyczne - mammografia lub USG piersi przeprowadzane co rok czy dwa lata pozwalają na wczesne wykrycie choroby
- profilaktyka w przypadku dziedziczenia uwarunkowanego raka piersi - to konsultacja genetyczna, indywidualny harmonogram badań profilaktycznych lub profilaktyczna mastektomia.

Informacja ze strony :

<https://www.gov.pl/web/pse-zdunska-wola/rozowy-pazdziernik-2025--miesi...>

Ostatnia aktualizacja

02/10/2025

Data opublikowania

02/10/2025

Author

isitnik-kornecka

Source URL:

<https://www.5wszk.com.pl/aktualnosc/3362-jak-pazdziernik-przypominamy-o-mammografii-i-samobadaniu-piersi-ruszyla-kampania>