

Różowy październik – Miesiąc Świadomości Raka Piersi



Październik już od wielu lat uznawany jest na całym świecie za miesiąc świadomości raka piersi. W tym szczególnym okresie podejmowane są tematy związane z profilaktyką, diagnostyką oraz nowoczesnym leczeniem nowotworów piersi. W ramach kampanii, **15 października** przypada **Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi**, którego symbolem jest różowa wstążka.

Miesiąc Świadomości Raka Piersi (tzw. Różowy Październik) celebrowany jest na świecie od 1985 roku.

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem u kobiet na świecie i najczęstszą przyczyną zgonu. Szacuje się, że co roku raka piersi rozpoznaje się u blisko 1,7 miliona kobiet, a ponad 500 tysięcy umiera z tego powodu.

W Polsce rak piersi w ostatnim stuleciu stał się jednym z największych zagrożeń przedwczesnej umieralności kobiet. Rak piersi występuje również u mężczyzn, choć bardzo rzadko. 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. Decydujące znaczenie w kontekście profilaktyki i zapobiegania rozwojowi zaawansowanego nowotworu piersi ma jego diagnostyka i wczesne wykrycie oparte na regularnie przeprowadzanych badaniach mammograficznych.

Jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi?

Samobadanie piersi należy wykonywać regularnie, dzięki czemu możliwe będzie wyczuwanie ewentualnej różnicy między badaniami. Badanie wykonywać należy zawsze od 3 do 5 dni po miesiączce.



KROK 1

Stań przed lustrem z uniesionymi do góry rękami.

Obejrzyj dokładnie swoje piersi! Widzisz w nich coś, czego dotychczas nie zauważyłaś?

Powinny Cię zaniepokoić np.: zagłębienie, płyn wypływający z brodawki, wciągnięta brodawka, „pomarańczowa skórka”, zmiana rozmiaru lub kształtu piersi, powiększona żyła na piersi.

KROK 2

Teraz połóż ręce na biodrach

i obejrzyj dokładnie swoje piersi w tej pozycji. Zwróć uwagę, czy zauważasz zmiany wymienione w kroku 1.



KROK 3

Złącz trzy środkowe palce prawej dłoni.

Unieś lewą rękę nad głowę, a palcami prawej dłoni sprawdź swoją lewą pierś.

Rób to w następujący sposób:

- ruchami okrężnymi od środka piersi na zewnątrz,
- z góry na dół całą pierś,
- od środka piersi na zewnątrz ruchami promienistymi.

Tak samo zbadaj drugą pierś. Unieś prawą rękę nad głowę, a palcami lewej dłoni sprawdź swoją prawą pierś.

KROK 4

Położ się na plecach.

Złącz trzy środkowe palce lewej dłoni i sprawdź prawą pierś, a potem prawą ręką lewą pierś, tak jak w kroku 3.



Jakie objawy powinny wzbudzić Twoją czujność?



<https://www.zwrotnikraka.pl/rozowy-pazdziernik-miesiac-swiadomosci-raka-piersi/>

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-prawidlowo-wykonac-samobadanie-piersi>

Rzecznik Prasowy
Magdalena Us

[Powrót](#)

[Ekran główny](#)