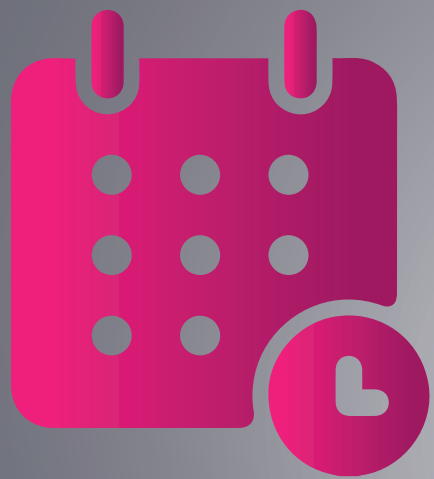




Weź sprawy w swoje ręce!

Rak piersi we wczesnym stadium daje szansę na całkowite wyleczenie!

Dlatego:

- raz w miesiącu, po miesiączce, zrób samobadanie piersi,
- bądź czujna, regularnie obserwuj swoje piersi, w razie każdej nowej, niepokojącej zmiany, szybko zgłoś się do lekarza,
- masz 45-74 lata rób mammografię co 2 lata.
- jeśli chorowałaś na raka piersi - po 5 latach możesz wykonywać badania kontrolne w programie profilaktyki.

Działaj profilaktycznie! Zrób bezpłatną mammografię.

!!!
To bezpieczne badanie, które za pomocą promieni rentgenowskich pozwala wykryć raka piersi w jego wczesnym stadium rozwoju. W czasie badania wykonuje się dwa zdjęcia każdej piersi. Mammografia trwa kilka minut. Na badanie nie jest potrzebne skierowanie. To najlepszy prezent dla Twoich piersi, a dla Ciebie-bilet na długie życie.

 **Bezpłatna infolinia 800 190 590 #3***

 ***24h na dobę/ 7 dni w tygodniu**

 **Więcej na planujedlugiezycie.pl/profilaktyka-raka-piersi**

Kampania społeczna „Planuję długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.



Profilaktyka raka piersi

Badaj się, by żyć!

 **www.planujedlugiezycie.pl**

 **Bezpłatna infolinia 800 190 590 #3*
*24h na dobę/ 7 dni w tygodniu**



planuję **długie** życie.pl

Rak piersi:

- to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet w Polsce,
- rocznie notuje się 21 tys. nowych zachorowań,
- dziennie blisko 20 kobiet umiera z powodu raka piersi,
- zwykle diagnozowany jest u kobiet po 50 r.ż.

Czynniki ryzyka:

- uwarunkowania genetyczne, w tym mutacje genów BRCA1 oraz BRCA2,
- wiek powyżej 50 r.ż.,
- urodzenie dziecka po 30 r.ż.,
- wczesny wiek pierwszej miesiączki lub późna menopauza,
- stosowanie antykoncepcji doustnej oraz hormonalnej terapii menopauzy,
- nadwaga i otyłość,
- nadużywanie alkoholu.



<https://onkologia.org.pl/pl/nowotwor-piersi-u-kobiet-czynniki-ryzyka#page-main-image>



Niepokojące objawy

Bądź czujna! Jeśli zauważysz w piersi:

- niebolesny guz,
- zaciąganie skóry,
- zmianę kształtu,
- zmianę koloru skóry,
- zmiany w obrębie brodawki,
- guzki dodatkowe w okolicy,
- ból bez uchwytnych przyczyn,
- pieczenie lub świąd brodawki.



Natychmiast zgłoś się do lekarza!

Pamiętaj, że rak piersi we wczesnym stadium może nie dawać żadnych objawów, dlatego tak ważne jest regularne kontrolowanie piersi! Jednak odczuwając jakiegokolwiek, niezwiązane z fizjologicznym cyklem niepokojące objawy, zgłoś się jak najszybciej do lekarza POZ, ginekologa lub onkologa, aby rozpocząć odpowiednie postępowanie diagnostyczno-terapeutyczne.