

## Zbadaj się!

Mammografię w ramach programu profilaktycznego wykonasz w pracowni stacjonarnej lub mobilnej.

**Sprawdź, kiedy mammoBUS przyjedzie do Twojej miejscowości.**



Nie kwalifikujesz się do programu profilaktyki raka piersi? Możesz wykonać USG piersi lub mammografię na podstawie skierowania od lekarza specjalisty (ginekolog, onkolog).



**Szukając placówki medycznej, skorzystaj z wyszukiwarki Gdzie się leczyć**



**Na kanale YouTube Akademia NFZ znajdziesz m.in.**

- filmy edukacyjne Środa z Profilaktyką
- plany treningowe „8 tygodni do zdrowia”.



**Na Fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:**

codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ



**Na portalu diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:**

- bezpłatne plany żywieniowe oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów,
- e-booki terapeutyczne.

**Na Twitterze Narodowego Funduszu Zdrowia znajdziesz:** informacje bieżące.

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



**Profilaktyka  
zdrowia kobiety**

**Mammografia**

**Mammografia to najbardziej czułe i specyficzne badanie w profilaktyce raka piersi.**

Polega na prześwietleniu tkanek piersi promieniami rentgenowskimi. Pozwala to znaleźć nieprawidłowości, zanim będzie je można wyczuć dotykiem (palpacyjnie).

## Rak piersi w liczbach

- Rak piersi to najczęściej występujący nowotwór u kobiet.
- Co roku u około 20 000 Polek diagnozuje się raka piersi.
- W Polsce z powodu raka piersi co roku umiera około 7000 kobiet.

## Na czym polega mammografia

**Mammografia to obrazowa metoda badania piersi z użyciem minimalnej dawki promieniowania rentgenowskiego (RTG).**

W trakcie badania wykonuje się po dwa zdjęcia każdej piersi, które są oceniane przez dwóch specjalistów.

Czy mammografia boli? Trudno uniknąć pewnego dyskomfortu. Aby wykonać dobre zdjęcia, konieczny jest ucisk piersi. Jeśli pierś byłaby fotografowana bez ucisku, wewnętrzne struktury nakładałyby się na siebie. Lekarzowi trudno byłoby dostrzec nieprawidłowości w jej strukturze.

Należy pamiętać, że leczenie niezaawansowanego stadium raka jest skuteczniejsze i tańsze niż bardziej zaawansowanej choroby. Terapia oraz okres rehabilitacji po leczeniu trwa krócej i jest mniej obciążający dla chorej osoby.

## Program profilaktyki raka piersi

W Polsce bezpłatną mammografię bez skierowania można wykonać w ramach Programu profilaktyki raka piersi.

Program kierowany jest do kobiet w wieku od 50 do 69 lat, spełniających jedno z poniższych kryteriów:

- nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich 24 miesięcy;
- otrzymały w ramach realizacji programu profilaktyki raka piersi w poprzednim roku pisemne wskazanie do wykonania ponownego badania mammograficznego po upływie 12 miesięcy.

Do udziału w programie nie trzeba mieć skierowania!

Wystarczy zgłosić się osobiście lub umówić telefonicznie na badanie do pracowni stacjonarnej, lub mobilnej (mammobus).

## Czynniki ryzyka raka piersi

W przypadku raka piersi trudno mówić o konkretnych przyczynach jego powstawania. Istnieją czynniki, które wpływają na zwiększenie ryzyka zachorowania na nowotwór piersi.

Należą do nich:

- uwarunkowania genetyczne i występowanie choroby w rodzinie (w tym mutacje BRCA1 i BRCA2);
- wczesne wystąpienie miesiączki;
- późna menopauza;
- wiek – po 50 roku życia;
- późne urodzenie pierwszego dziecka;
- płeć żeńska (mężczyźni także chorują na raka piersi, choć znacznie rzadziej);
- niewłaściwy styl życia;
- wcześniejsze wystąpienie raka piersi, trzonu macicy lub jajnika.

## Codzienna profilaktyka

Profilaktyka ma fundamentalne znaczenie w obniżeniu ryzyka zachorowania na raka piersi.

**Zadbaj o siebie:**

- bądź aktywna fizycznie;
- utrzymuj prawidłową masę ciała;
- odżywiaj się zdrowo i racjonalnie, pij dużo wody;
- nie pal papierosów oraz ogranicz spożycie alkoholu;
- pamiętaj o samobadaniu piersi raz w miesiącu;
- **wykonuj regularnie badania profilaktyczne.**