

Profilaktyka - zdrowe piersi

Każdego roku rak piersi zabiera życie około 5 tys. Polek. Przeszło dwa razy więcej dowiaduje się o chorobie. Wysoki odsetek śmiertelności to wynik zbyt późnego wykrywania choroby. Jeśli uda się wychwycić chorobę we wczesnym stadium, szansa wygrania z chorobą jest bardzo duża. Regularne badania piersi to warunek zdrowia i najlepsza profilaktyka chorób nowotworowych.

Jednym z najważniejszych badań profilaktycznych, które wykrywa zmiany łagodne i nowotworowe jest USG. W przeciwieństwie do mammografii, można je wielokrotnie powtarzać.

Profilaktycznie USG piersi należy robić raz w roku.

Zaleca się wykonywać u kobiet poniżej 35 - 40 roku życia jako element diagnostyki uzupełniającej badanie piersi przez lekarza.

Także u starszych kobiet, których piersi zawierają dużo tkanki gruczołowej lub włóknistej, ultrasonografia powinna być wykonana jako badanie uzupełniające do mammografii.

Wskazaniem do badania mogą być różnego rodzaju stwardnienia, których wcześniej nie było - np. guzki, czy tzw. zaciągnięcie skóry, nietypowy wyciek z brodawki u kobiet, które nie są w ciąży ani nie karmią, zmiany w brodawce lub guzki w dołach pachowych.

Ważne samobadanie

Raz w miesiącu, bezpośrednio po miesiączce (2-3 dni) każda kobieta powinna sama zbadać piersi. Umożliwia ono podstawową ocenę stanu ich zdrowia i ewentualne wykrycie zmian, wymagających profesjonalnej diagnostyki. Badanie rozpoczyna się od dokładnego obejrzenia piersi w lustrze (stabilnie przytwierdzonym do ściany) – należy zwrócić uwagę na kształt piersi (czy na przykład nie uległy deformacji), barwę skóry, stan brodawek (czy nie wycieka z nich żadna wydzielina, czy nie są wyciągnięte itd.). Dotykając i uciskając każdą pierś oraz okolice pach i obojczyka, kobieta powinna starać się wyczuć zgrubienia czy guzki.

Inne metody badania piersi

W niektórych przypadkach stosuje się uzupełniające metody diagnostyczne, jak rezonans magnetyczny czy biopsja. Każda z tych technik wymaga podjęcia indywidualnej decyzji. Coraz częściej zastosowanie w profilaktyce nowotworów piersi znajdują również badania genetyczne, w tym przede wszystkim na obecność wadliwych genów BRCA 1 i 2. Jeśli okaże się, że pacjentka jest nosicielką mutacji, musi zwrócić większą uwagę na swoje zdrowie i profilaktykę. Jak to zrobić, dowie się od lekarza prowadzącego.