

Strategiczny partner
kampanii

 **Santander**
Consumer Bank



Dziewczyno!

Bez względu na to, ile masz lat,
gdzie mieszkasz i gdzie pracujesz

PORA ZADBAĆ O SIEBIE.

RAK PIERSI TO NAJCZĘSTSZY TYP NOWOTWORU U KOBIET W POLSCE.

JEŚLI MASZ 18-45 LAT

najlepszym badaniem dla Ciebie będzie
USG piersi. Możesz z niego skorzystać:

JEŚLI MASZ 18-35 LAT

w ramach kampanii Biustowniczk

JEŚLI MASZ 40+ LAT

dzięki Programowi Profilaktyka 40+
realizowanemu przez Ministerstwo Zdrowia.

...

Pamiętaj, że struktura piersi zmienia się
wraz z wiekiem – tkankę gruczołową
zastępuje tłuszczowa.

JEŚLI MASZ 45 LAT I WIĘCEJ

najlepszym badaniem dla Ciebie będzie
mammografia. Przysługuje Ci ona
nieodpłatnie od 45 roku życia.

Bez względu na to,
w jakim jesteś wieku
– rób cytologię raz
w roku.

WIZYTA
U GINEKOLOGA
TO TAKŻE POBRANIE
MATERIAŁU
DO BADANIA
CYTOLOGICZNEGO.

Poproś swojego lekarza o cytologię
płynną, która pozwala wykrywać
zmiany w organizmie
na wcześniejszym etapie
niż ta klasyczna.



SAMOBADANIE PIERSI

SAMOBADANIE PIERSI WYKONUJ RAZ W MIESIĄCU.

JEŚLI MIESIĄCZKUJESZ
zrób je 4-5 dni po ustaniu krwawienia.

JEŚLI NIE MIESIĄCZKUJESZ
(z powodu terapii hormonalnej, menopauzy
lub innych czynników), wybierz jeden dzień,
w którym będzie regularnie wykonywać takie
samobadanie. To może być pierwszy dzień
miesiąca czy dzień wypłaty.

...

Takie samobadanie wykonuj regularnie,
co miesiąc, bo dzięki temu będziesz w stanie
zauważyć pojawiające się zmiany.



NIE JESTEŚ PEWNA, JAK WYKONAĆ TAKIE SAMOBADANIE?

**OBSERWUJ NA INSTAGRAMIE
NASZĄ AMBASADORKĘ,**

AGĘ SZUŚCIK

**I WYKONUJ Z NIĄ BADANIE
CO MIESIĄC.**

Poproś swojego lekarza
ginekologa, aby opowiedział Ci,
jak wykonać badanie i czego
szukać w jego trakcie.

**PRZYJDŹ NA WYDARZENIE
ORGANIZOWANE PRZEZ
BIUSTOWNICZKI
I NAUCZ SIĘ BADAĆ Z NAMI
NA FANTOMACH MEDYCZNYCH.**

**Badając się
odpowiednio często
poznajemy także
nasze ciało i łatwiej
nam zauważyć, jeśli
cokolwiek ulegnie
zmianie.**

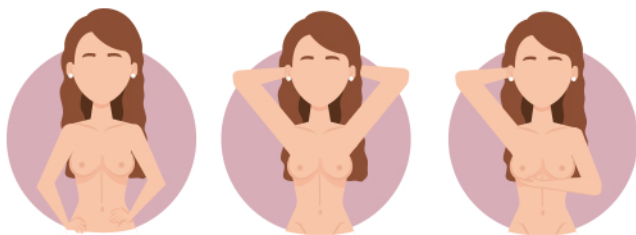
**PIERSI BADAMY
NA SUCHO,
BEZ UŻYCIA OLEJKÓW
CZY BALSAMÓW.**



SAMOBADANIE PIERSI

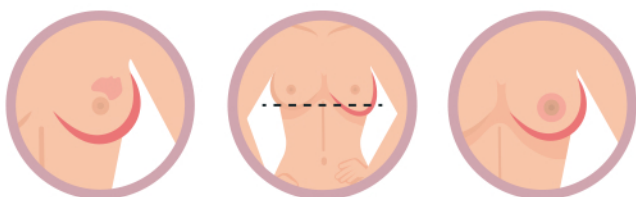
1

NAJPIERW OGLĄDAMY NASZE PIERSI W LUSTRZE.



Z rękami w dół, potem na biodrach i wreszcie z uniesionymi do góry ramionami.

SZUKAMY WSZELKICH ZMIAN, KTÓRYCH NIE BYŁO WCZEŚNIEJ.



- ◆ Może to być zmiana faktury lub koloru skóry.
- ◆ Zwracamy uwagę na pogłębioną asymetrię piersi. Może się pojawić zmiana kształtu - zarówno wypukłości jak i zapadnięcie się piersi w jakimś miejscu.
- ◆ Możemy zauważyć także zmiany w kształcie naszych brodawek sutkowych, np. ich nietypowe wciągnięcie do wewnątrz.

2

NASTĘPNIE BADAMY PALCAMI ZARÓWNO PIERSI, PACHY I OKOLICE POD OBOJCZYKAMI.



Pierś prawą badamy lewą ręką i pierś lewą - prawą dłonią. Najlepiej użyć trzech złączonych palców - wskazującego, środkowego i serdecznego.

ZACZYNAMY DOTYKANIE NASZEJ PIERSI OD SUTKA NA ZEWNĄTRZ, NAJPIERW RUCHAMI PROSTYMI (PROMIENIŚCIE) A POTEM OKRĘŻNYMI - KAŻDĄ PIERŚ BADAMY ZATEM TRZY RAZY.



- ◆ Piersi dotykamy mocno, ale nie tak, aby badanie było bolesne. Staramy się sprawdzać nie tylko powierzchnię, ale dokładnie całą strukturę piersi.
- ◆ Szukamy guzków i zgrubień, których wcześniej nie czułyśmy w samobadaniu.
- ◆ Przy większym biuście samobadanie robimy także na leżąco.

3

OSTATNIM ETAPEM SAMOBADANIA JEST SPRAWDZENIE BRODAWKI SUTKOWEJ.

- ◆ Sprawdzamy czy nie zmienił się jej odcień lub kształt.
- ◆ Dotykamy jej aby sprawdzić, czy nie pojawia się wyciek z piersi.



Co najczęściej można znaleźć
w trakcie badania?

TORBIELE

1

TORBIELE

- ◆ Te najmniejsze nie są w ogóle wyczuwalne, te większe znajdziesz też podczas badania palcami.
- ◆ Są to okrągłe lub owalne guzki.
- ◆ Kiedy komórki nabłonka przewodów mlecznych zaczynają się dzielić zbyt intensywnie, mogą spowodować „zarośnięcie” takiego przewodu i pojawi się tam torbiel.
- ◆ Torbiel będzie widoczna podczas badania USG i można określić jej rozmiar i strukturę.

MAM TORBIEL, CO DALEJ?

- ◆ Badanie USG powtarzaj regularnie raz do roku.
- ◆ Jeśli torbiel powoduje dolegliwości bólowe lekarz może je nakłuć i usunąć z nich płyn.
- ◆ Lekarz może zalecić wykonanie biopsji, aby wykluczyć złośliwy charakter zmiany.
- ◆ Torbiele mogą także wchłonąć się samoistnie i po prostu zniknąć.

Torbiele zwykle nie są groźne – mogą jednak uciskać na inne tkanki i powodować ból

ZDECYDOWANA WIĘKSZOŚĆ TORBIELI NIE PRZEKSZTAŁCI SIĘ W GROŹNĄ ZMIANĘ



Co najczęściej można znaleźć
w trakcie badania?

GRUCZOLAKI GRUCZOLAKOWŁÓKNIAKI

2

GRUCZOLAKI / GRUCZOLAKOWŁÓKNIAKI

- ◆ Najczęściej jest to pojedynczy guzek w jednej piersi.
- ◆ Taki guzek jest zazwyczaj owalny lub okrągły.
- ◆ Gruczolak może zmieniać swój rozmiar w zależności od czynników hormonalnych, od fazy cyklu lub w trakcie laktacji.
- ◆ Przy szybkim wzroście taki guzek może spowodować widoczną asymetrię piersi.
- ◆ Gruczolaka znajdziemy w badaniu USG i możemy określić jego rozmiar i strukturę.

MAM GRUCZOLAKA, CO DALEJ?

- ◆ Badanie USG powtarzaj regularnie co 6 miesięcy.
- ◆ Lekarz może zalecić wykonanie biopsji, aby wykluczyć złośliwy charakter zmiany.
- ◆ Jeśli zmiana powiększa się, usuwa się ją chirurgicznie.
- ◆ Gruczolaki mogą ulec całkowitemu zanikowi samoistnie.
- ◆ Jeśli zmiana nie powiększa się, ale przekroczyłaś 35 rok życia i nie wchłonęła się do tego czasu – również usuwa się ją chirurgicznie.

GRUCZOLAK TO
ŁAGODNA ZMIANA
WYSTĘPUJĄCA
PRZED WSZYSTKIM
U MŁODYCH KOBIET

