

# RAK PIERSI PROFILAKTYKA I DIAGNOSTYKA

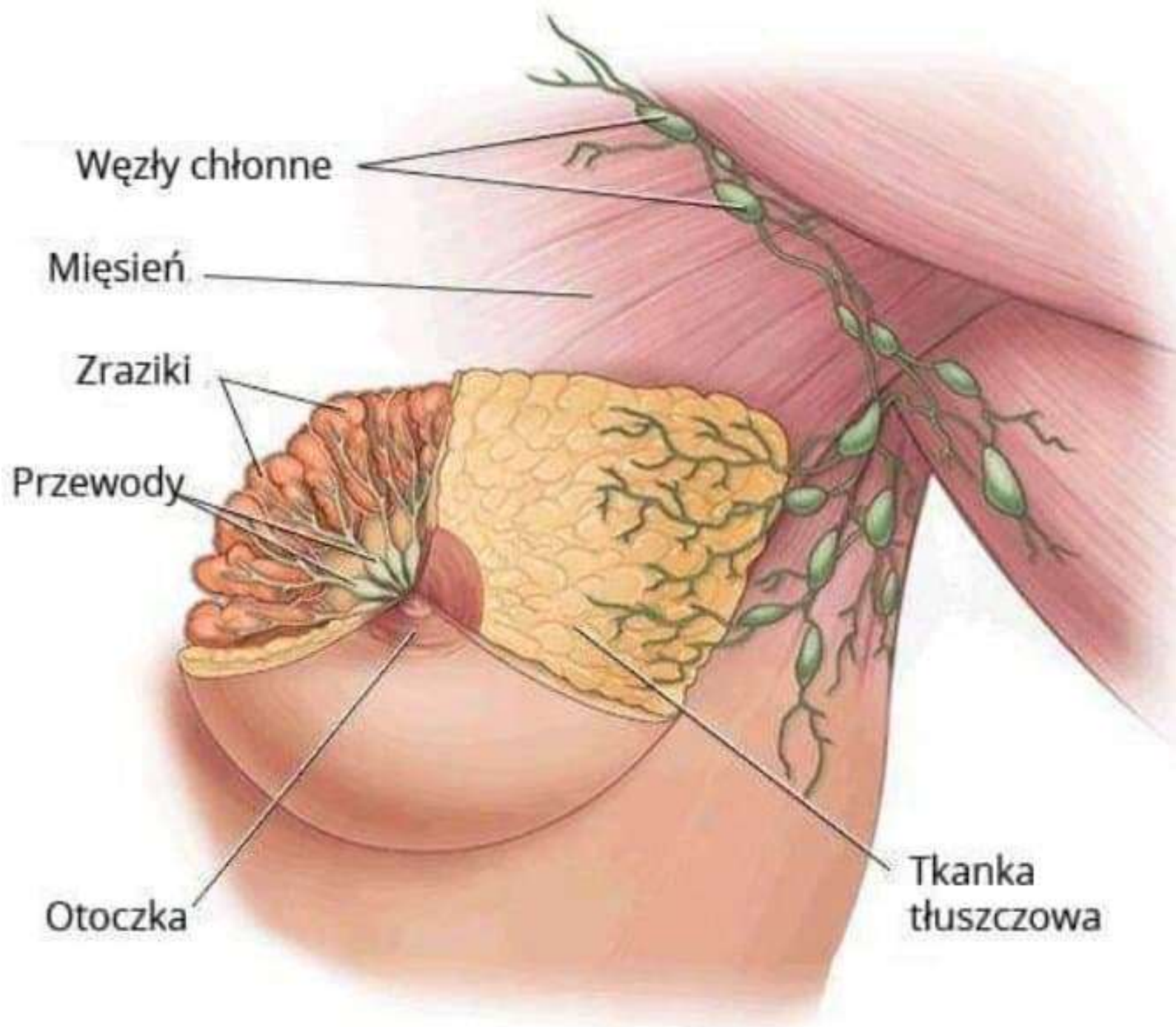
FAUSTYNA GLAZER WERONIKA GLICA  
SKN „Zacznij od Podstaw”opiekun Marzena Jaciubek  
WARSZAWSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY

# BUDOWA PIERSI

Pierś kobiety zbudowana jest z 15-20 zrazików będącymi właściwie złożonymi gruczołami pęcherzykowymi produkującymi pokarm kobiecy. Z każdego zrazika uchodzi przewód mleczny, którym pokarm kobiecy jest wydzielany do zatoki mlecznej, a następnie na zewnątrz brodawki.

Zraziki i przewody są wyścielone komórkami, z których może rozwinąć się rak. Gruczoł piersiowy, zbudowany ze zrazików i przewodów, otoczony jest tkanką tłuszczową i mięśniową oraz włóknistą.

Większość nowotworów piersi wywodzi się z przewodów (rak przewodowy), znacznie mniejsza część ze zrazików (rak zrazikowy). Stosunkowo rzadko nowotwory piersi mogą także rozwinąć się z innych tkanek, które wchodzi w skład budowy piersi (np. mięsaki z tkanki mięśniowej).





# RAK PIERSI

Rak piersi jest to nowotwór złośliwy powstający z komórek gruczołu piersiowego, który rozwija się miejscowo w piersi oraz daje przerzuty do węzłów chłonnych i narządów wewnętrznych (np. płuc, wątroby, kości i mózgu).

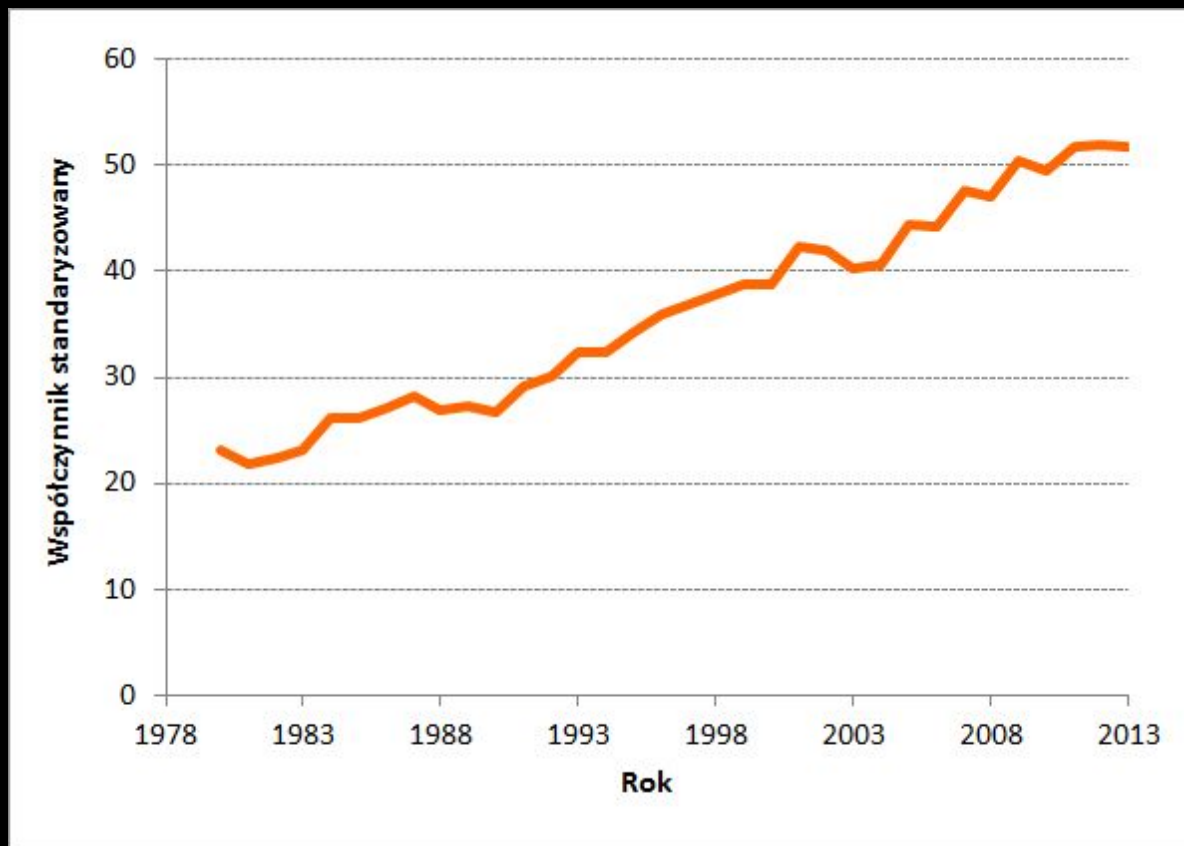
Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet. Stanowi około 23% wszystkich zachorowań z powodu nowotworów złośliwych u kobiet i powoduje około 14% zgonów z tego powodu.

Szacuje się, że rocznie raka piersi rozpoznaje się u 1,5 miliona kobiet na całym świecie, około 400 tysięcy umiera z tego powodu. Jest to najczęstszy nowotwór złośliwy wśród mieszanek krajów wysoko cywilizowanych, takich jak USA, Kanada, Australia czy kraje Europy Zachodniej. Najmniej zachorowań na raka piersi notuje się w południowej Azji i Afryce.

Rak piersi, który należy do najczęstszych nowotworów złośliwych u kobiet, u mężczyzn występuje rzadko.



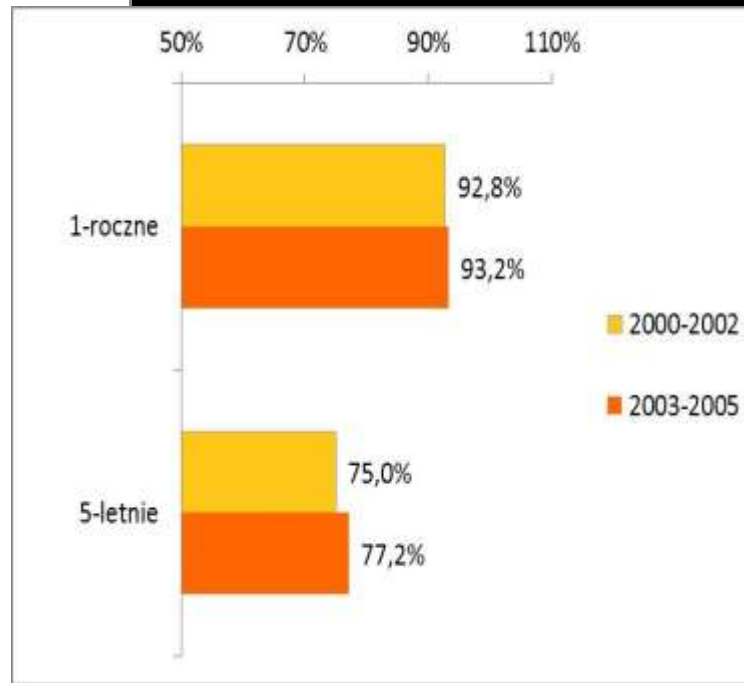
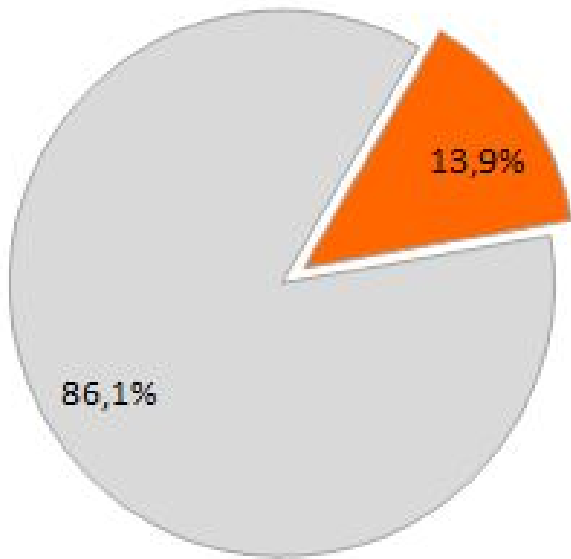
# STATYSTYKI



*Trendy zachorowalności na nowotwory piersi w Polsce w latach 1980-2013*

**Zachorowalność na nowotwory złośliwe piersi  
w ciągu ostatnich trzech dekad wzrosła ponad 2-krotnie**

## Kobiety



Wskaźniki 1-rocznych i 5-letnich przeżyć względnych u kobiet chorych na raka piersi w Polsce

Częstość zgonów na nowotwory piersi w Polsce w 2013 roku

Nowotwory złośliwe piersi powodują ok. 14% zgonów nowotworowych u kobiet.

Liczba zgonów z powodu nowotworów złośliwych piersi wynosiła w 2010 roku ponad 5000. W ciągu ostatnich lat wzrosła 2 krotnie.

Przeżycie roczne >90%, 5-letnie - >70%







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

---

- uwarunkowania genetyczne i występowanie rodzinne (w tym mutacje BRCA1 i BRCA2),
- wczesne wystąpienie miesiączki (przed 12 rokiem życia),
- późna menopauza (po 55 roku życia),
- późne urodzenie pierwszego dziecka (po 30 r.ż.),
- bezdzietność.

# CZYNNIKI RYZYKA

## ▪ Płeć

Rak piersi najczęściej występuje u kobiet. Rzadko występuje u mężczyzn (1/100 nowych zachorowań).

## • Wiek

Ryzyko zachorowania na raka piersi u obu płci wzrasta wraz z wiekiem. Wśród kobiet przed 45. rokiem życia występuje on rzadko, a większość zachorowań dotyczy kobiet po 50. roku życia (około 80%).

## • Obciążenie genetyczne

Około 5-10% nowotworów piersi ma charakter dziedziczny, pozostałe nowotwory powstają w wyniku samorzutnych mutacji (przemian genów) w ciągu całego życia. Prawdopodobieństwo zachorowania na raka piersi wśród kobiet wzrasta wraz z liczbą krewnych pierwszego stopnia (matka, siostra, córka) chorych na ten nowotwór, zwłaszcza w młodym wieku.



## ▪ Czynniki hormonalne

Zwiększające ryzyko zachorowania na raka piersi jest stosowanie antykoncepcji doustnej oraz hormonalnej terapii zastępczej

## ▪ Styl życia

Nadmierne spożywanie tłuszczu oraz nadwaga, mała aktywność fizyczna powoduje wzrost ryzyka zachorowania na raka piersi. Spożycie alkoholu także zwiększa ryzyko raka piersi i nie zależy od rodzaju alkoholu.

## ▪ Inne nowotwory przebyte w przeszłości

Rak piersi w przeszłości, który ponad trzykrotnie zwiększa ryzyko zachorowania na raka drugiej piersi. Inne nowotwory w wywiadzie zwiększające ryzyko zachorowania na raka piersi to rak jajnika i rak trzonu macicy.





# PROFILAKTYKA I DIAGNOSTYKA RAKA PIERSI

## DIAGNOSTYKA

□ USG

□ MAMMOGRAFIA

## PROFILAKTYKA

□ SAMOBADANIE PIERSI



## BADANIE PIERSI – ZALECENIA DLA KOBIET

- **20-40 lat** – samobadanie piersi co miesiąc i badanie palpacyjne piersi przez lekarza co 1-2 lata.
- **40-49 lat** – samodzielne badanie piersi co miesiąc, badanie palpacyjne przez lekarza co rok, mammografia co 1-2 lata
- **po 50 r.ż.** – samobadanie piersi co miesiąc, badanie palpacyjne przez lekarza co rok, mammografia co rok.

# MAMMOGRAFIA RENTGENOWSKA-

Podstawowe badanie stosowane w diagnostyce raka piersi

Jak wykonuje się badanie mammograficzne?

- Badanie jest wykonywany w pozycji stojącej. Pacjentka stoi przodem do aparatu mammograficznego. Każda pierś jest badana w dwóch projekcjach: projekcji skośnej i kraniokaudalnej.

PROJEKCJA SKOŚNA (podstawowa):

- Cały gruczoł piersiowy,
- Mięsień piersiowy większy,
- Fragment tkanki podsutkowej.

PROJEKCJA KRANIOKAUDALNA (dodatkowa):

- Cały gruczoł piersiowy,
- Wyprojektowana brodawka sutkowa położona centralnie lub nieznacznie przyśrodkowo,
- Idealne zdjęcie zawiera fragment mięśnia piersiowego



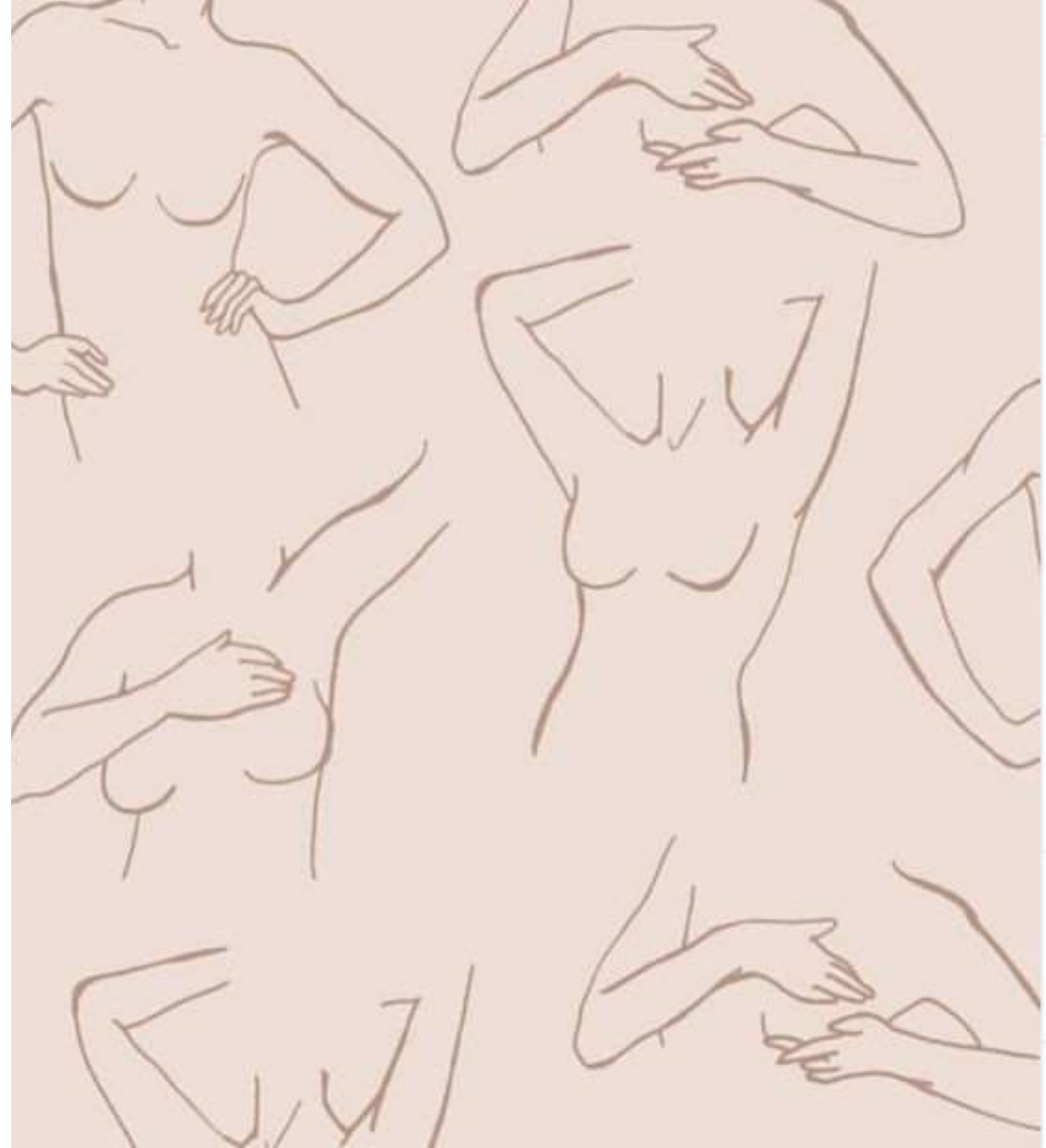


## W jakiej fazie cyklu wykonuje się badanie mammograficzne?

- U kobiet miesiączkujących badanie mammograficzne należy wykonać w pierwszej fazie cyklu.

## Kiedy wykonujemy pierwszą mammografię?

- Pierwszą mammografię wykonuje się pomiędzy 35. a 40 rokiem życia i przeprowadzać co rok lub 2 lata.



## Kiedy wykonuje się badanie ultrasonograficzne?

- Jest to badanie dodatkowe i powinno być wykonywane pod kontrolą klisz mammograficznych. U kobiet poniżej 35. roku życia badanie USG jest podstawowym badaniem diagnostycznym.

## Jak wykonujemy badanie USG?

- Wykonujemy w pozycji leżącej z rękami za głową.

## Po co wykonujemy badanie USG w uzupełnieniu do badania mammograficznego?

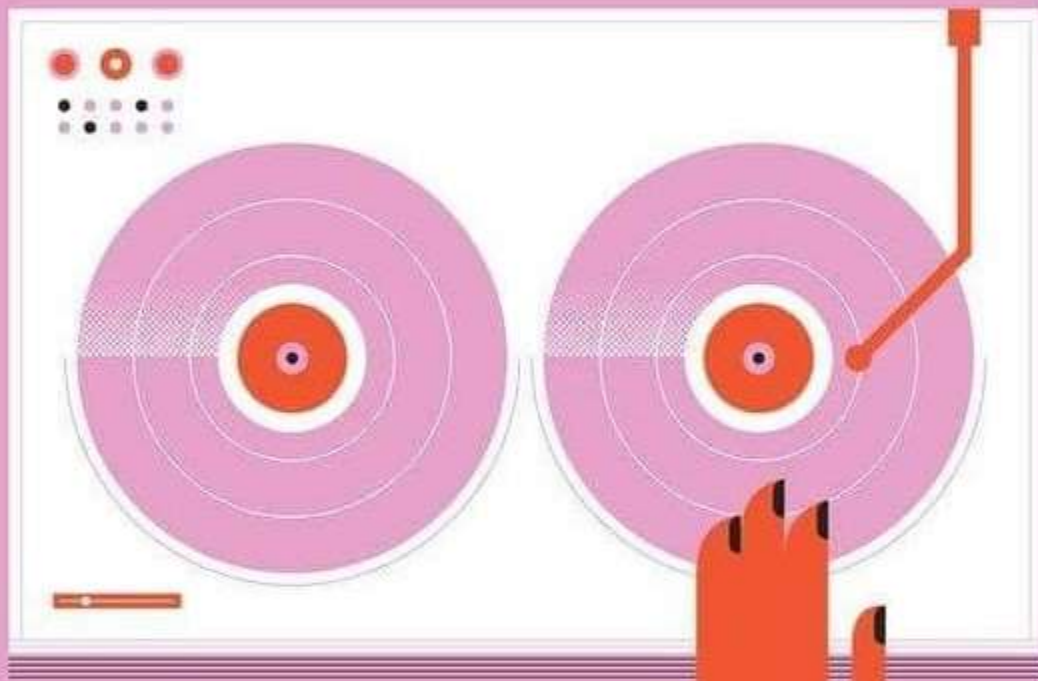
- Jest skuteczną metodą rozróżniania łagodnych zmian litych (gruczolako-włókniaki) i torbielowatych (torbiele proste i złożone).





## **JESTEM SWIADOMA BADAM SWOJE PIERSI A TY ?**

**Co roku na nowotwór złośliwy piersi w Polsce choruje coraz większa liczba kobiet i zgodnie z danymi Krajowego Rejestru Nowotworów w ciągu ostatnich trzech dekad zachorowalność na ten rodzaj nowotworu wzrosła ponad dwukrotnie**





# SAMOBADANIE PIERSI

**Samobadanie wykonujemy pomiędzy 6-10 dniem cyklu (u kobiet miesiączkujących),  
po menopauzie raz w miesiącu, najlepiej zawsze w tym samym dniu miesiąca !**

Powodami do zastanowienia i konsultacji z lekarzem powinny być:

- zmiany w kolorze lub strukturze skóry piersi,
- zmiany wielkości lub kształtu jednej z piersi,
- krwawienie lub wyciek wydzieliny z brodawek,
- zmiany w wyglądzie brodawek, takie, jak np. zaczerwienienia, strupki, wciągnięcia, łuszczenie naskórka,
- dołki, zaciągnięcia albo owrzodzenia brodawki bądź skóry na piersi, zmiany kształtu lub zarysu brodawki,
- wszelkie wyczuwalne zgrubienia lub guzki w piersi lub pod pachą,
- bardziej niż dotychczas widoczne przez skórę naczynia żyłne na piersi,
- obrzęk ramienia.

Nawet gdy wyniki samobadania nie wzbudzają wątpliwości – należy raz w roku zgłosić się na badanie do lekarza (ginekologa, chirurga lub onkologa).

1

Stań przed lustrem,  
swobodnie opuść  
ramiona i przyjrzyj się  
swoim piersiom.

Czy nie widzisz zmian  
kształtu, położenia,  
wielkości?

Czy nie dostrzegasz  
wciągnięć, zmarszczek,  
zmian koloru na skórze?



2

To samo  
wykonaj z rękoma  
uniesionymi  
do góry.



3

Oraz z rękoma opartymi  
na biodrach.



4

Przyciskaj palcami brodawkę  
i zwróć uwagę  
czy nie wydobywa się  
z niej jakakolwiek  
wydzielina.





5

Pod prysznicem połóż lewą rękę za głowę, prawą natomiast połóż na lewej piersi. Całą powierzchnią palców zataczaj koła zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Przesuwaj dłoń w kierunku brodawek.

> TO SAMO POWTÓRZ Z LEWĄ PIERSIĄ



Czy nie czujesz guzka lub zgrubienia?



6

W pozycji leżącej włóż poduszkę pod prawy bark, a prawą rękę wsuń pod głowę. W taki sam sposób jak pod prysznicem zbadaj prawą pierś wewnętrzną powierzchnią palców lewej ręki.

> TO SAMO POWTÓRZ Z LEWĄ PIERSIĄ



## Sposoby samobadania piersi



Ruchy w kształcie okręgów



Ruchy promieniste



Ruchy góra-dół

7

Połóż się na wznak.  
Prawą rękę ułóż wzdłuż  
tułowia, a lewą ręką  
zbadaj prawą pachę.

Czy węzły chłonne  
są powiększone?



# SKN „Zacznij od Podstaw”



The image features a teal background with two stylized breasts. Each breast is represented by a large, light pink circle. Inside each breast is a smaller, darker pink circle representing the areola, and at the center of each areola is a small, solid red circle representing the nipple. A white rectangular box with a thin white border is positioned horizontally across the middle of the two breasts, containing the text 'Znasz swoje piersi?'.

Znasz swoje piersi?