

# SAMOBADANIE

# PIERSI

## I. Oglądanie

Stań lub usiądź przed lustrem. Dokładnie obejrzyj piersi ze względu na zmiany w kształcie piersi, sprawdź czy pojawiły się guzki, fałdki na skórze i brodawce sutkowej.

Osobno oglądaj piersi



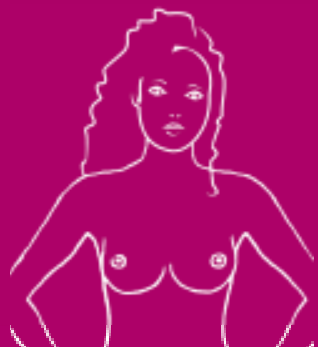
z rękami wzdłuż ciała



z rękami uniesionymi



z rękami za głową



z rękami opartymi na biodrach

## II. Badanie

Samobadanie wykonaj pod prysznicem.

Namydl ciało w celu ułatwienia badania. Unieś zgiętą w łokciu rękę nad głowę. Ręką przeciwną badaj piersi lekko uciskając, płasko wyciągniętymi palcami, ruchami kolistymi. Badanie wykonaj dla każdej ćwiartki piersi.



## III. W zakresie części centralnej



Technika badania



Brodawkę uciśnij i zwróć uwagę czy nie ma żadnych wycieków.



Samobadanie powtórz w pozycji leżącej.

## SYTUACJA EPIDEMIOLOGICZNA

Każdego dnia 300 osób w Polsce zachorowuje na nowotwór złośliwy i 220 z tego powodu umiera.

Oznacza to, że co czwarty Polak zachoruje na raka, a co piąty umrze na nowotwór.

Najczęstszym nowotworem złośliwym u kobiet w naszym kraju jest rak piersi (21% wszystkich zachorowań).

Corocznie stwierdza się w Polsce około 12 000 nowych zachorowań oraz blisko 5 000 zgonów spowodowanych tym nowotworem.

Na Dolnym Śląsku w roku 2004 zachorowało 1115 kobiet.

Częstość występowania raka piersi w naszym regionie wzrasta od 20 lat o 6,5% rocznie.

W skali kraju nadal ponad 40% pacjentek z rakiem piersi umiera na ten nowotwór.



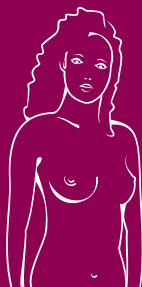
Jeżeli znajdziesz coś niepokojącego, zgłoś się do onkologa bez skierowania.

Dolnośląskie Centrum Onkologii we Wrocławiu uczestniczy w programie badań przesiewowych raka piersi i umożliwi paniom wykonanie bez skierowania bezpłatnej mammografii na najnowo-cześniejszym i bezpiecznym sprzęcie.

Rejestracja DCO:  
**071 36 89 555**

### WOJEWÓDZKI OŚRODEK KOORDYNUJĄCY PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA PIERSI

### DOLNOŚLĄSKIE CENTRUM ONKOLOGII



**PL. HIRSZFELDA 12  
53-413 WROCŁAW**

**tel.: 071 36 89 254**

**fax: 071 36 89 212**

**e-mail:**

**wok@dco.com.pl**

opracowano w Dolnośląskim Centrum Onkologii  
sfinansowano ze środków  
Ministerstwa Zdrowia w ramach

Populacyjnego Programu Profilaktyki  
i Wczesnego Wykrywania Raka Piersi

Wykrycie zmiany w piersi nie musi oznaczać obecności raka, ale zawsze wymaga konsultacji ze specjalistą.



## DOLNOŚLĄSKIE CENTRUM ONKOLOGII

**PL. HIRSZWELDA 12  
53-413 WROCŁAW**

Rak piersi jest najczęstszym nowotworem złośliwym u kobiet w większości rozwiniętych państw świata. Mimo ogromnego postępu w diagnostyce i terapii umieralność spowodowana tym nowotworem nie maleje, głównie ze względu na ciągły wzrost zachorowalności. W większości przypadków rak piersi przez długi okres rozwija się skrycie, nie dając żadnych dolegliwości ani specyficznych objawów. Regularna mammografia pozwala na wykrycie raka w postaciach przedinwazyjnych lub we wczesnych stadiach zaawansowania, w których leczenie daje dobre wyniki onkologiczne i korzystny efekt kosmetyczny.

**ZBADAJ SWOJE PIERSI**