

## **Kampania Różowa Wstążka (Rosa Bandet) Fundacji na Rzecz Walki z Rakiem (Cancerfonden) wspiera walkę z rakiem piersi**

*Każdego roku w Szwecji diagnozuje się około 7000 przypadków raka piersi. Oznacza to, że codziennie zapada na raka piersi 15 do 20 kobiet, około 80 procent z nich udaje się wyleczyć. Rak piersi stanowi około 30 procent wszystkich zachorowań na raka u kobiet, a tym samym jest najczęściej występującą wśród kobiet chorobą nowotworową.*

W październiku prowadzona jest kampania Różowa Wstążka z inicjatywy Fundacji na Rzecz Walki z Rakiem. Celem kampanii jest zwalczanie raka piersi poprzez zwiększanie świadomości o chorobie i gromadzenie pieniędzy na dalsze badania. Fundacja na Rzecz Walki z Rakiem jest największą organizacją typu non-profit finansującą badania nad rakiem w Szwecji. W tym roku kampanię Różowa Wstążka prowadzimy po raz szósty z kolei.

### **Na co są przeznaczane pieniądze?**

Pieniądze z kampanii Różowa Wstążka są przeznaczane na różne sposoby zwalczania raka piersi:

- udzielanie informacji i szerzenie wiedzy między innymi o tym, jak ważne jest wczesne wykrycie raka
- finansowanie badań nad rakiem, a także badań podstawowych, które będą pomocne przy leczeniu wszystkich postaci raka.

### **Sposoby udzielania wsparcia**

- Noś różową wstążkę. Wstążkę można kupić, m.in., w sklepach ICA, Lindex i aptekach. Cena 25 koron.
- Przekaż darowiznę na konto PG (Plusgiro) 90 1986-0. Na przekazie należy umieścić dopisek „Rosa”.
- Zorganizuj zbiórkę internetową na stronie [cancerfonden.se/rosabandet](http://cancerfonden.se/rosabandet).
- Weź udział w gali Różowa Wstążka (Rosa Bandet) 29 października w hali Malmö Arena . Cena biletu to 250 koron, sprzedaż biletów na stronie [ticnet.se](http://ticnet.se)

### **Poznaj swoje piersi!**

W Szwecji co roku diagnozuje się około 7000 przypadków raka piersi. Ryzyko, że zachorujesz właśnie ty wynosi jeden do dziewięciu. Choroba występuje rzadko przed trzydziestym rokiem życia. Możesz sama przyczynić się do wczesnego wykrycia choroby.

W tym celu powinnaś regularnie badać piersi. Nie wahaj się i zgłoś się do lekarza jak tylko zauważysz jakąkolwiek zmianę w piersi: guzek, stwardnienie, wciągnięcie skóry.

W większości miejscowości w Szwecji kobiety powyżej 40 roku życia są co kilka lat wzywane na mammografię (badanie rentgenowskie piersi). Główny Zarząd Zdrowia i Opieki Społecznej (Socialstyrelsen) zaleca przeprowadzanie mammografii u kobiet w wieku od 40 do 74 lat. Jeżeli osoby blisko z Tobą spokrewnione zachorowały na raka piersi w młodszy wieku, może to być czasami powodem do wykonania kontroli piersi poprzez mammografię/USG przed czterdziestym rokiem życia. W takim przypadku poproś swojego lekarza rodzinnego o skierowanie do poradni nowotworów dziedzicznych.

### **Tak powinnaś postępować...**

Wybierz określony dzień miesiąca – dzień, który łatwo zapamiętasz. Jeżeli miesiączkujesz, odpowiednim dniem jest dzień po zakończeniu miesiączki. Wtedy piersi są miękkie i łatwiej je badać.

## Przyjrzyj się piersiom w lustrze



Unieś ramiona nad głowę i zwróć uwagę na zmiany:

- Czy piersi mają zwykły kształt?
- Czy skóra jest gładka i czy ma taki sam kolor jak zawsze?
- Czy brodawki wyglądają tak jak zawsze i czy podnoszą się ku górze, kiedy unosisz ramiona?

## Położ się...



Lewą rękę włóż pod głowę, tak aby pierś i dół pachowy spoczywały swobodnie. Możesz wsunąć poduszkę pod bark, by pierś równomiernie się rozłożyła.

## ...i badaj dotykiem



Prawą ręką dotykaj lewej piersi i dołu pachowego, lekko naciskając wyprostowanymi palcami. Wykonaj kilka drobnych kolistych ruchów wokół piersi. Zaczynaj od brodawki. Przesuń palce o około centymetr i wykonaj kolejny ruch okrężny. Wykonuj kolejne ruchy okrężne aż zbadasz w ten sposób całą pierś. Zakończ badanie w dole pachowym. Zbadaj w ten sam sposób prawą pierś.

- Jaka była w dotyku pierś?
- Wyczulaś jakiś guzek lub stwardnienie?
- Czy wielkość i twardość piersi była taka jak zwykle?

## Pod prysznicem po namydleniu skóry



Po namydleniu piersi, kiedy palce łatwo przesuwiają się po skórze, łatwiej wyczujesz nierówności i ewentualne guzki. Dotykaj piersi w taki sam sposób jak podczas leżenia.

## Fakty na temat piersi

- Wszystkie piersi są w mniejszym lub większym stopniu nieregularne. Piersi są najbardziej nieregularne w młodości i na tydzień przed menstruacją. Poznaj swoje normalne nieregularności!
- Większość guzków nie jest rakiem. Nieszkodliwe guzki mogą być nabrzniałymi gruczołami piersiowymi lub zgrubieniami, które tworzą się z normalnej tkanki gruczołów piersiowych. Pozwól lekarzowi rozstrzygnąć, czym są zaobserwowane przez Ciebie zmiany.
- Kobiety, które regularnie badają swoje piersi łatwo wykrywają nawet bardzo małe zmiany.
- Rentgen piersi – mammografia – może wykryć guzy nowotworowe, które są tak drobne, że nie można ich wyczuć. Jednak dziesięć procent wszystkich guzów nowotworowych piersi jest niewidoczna na zdjęciu rentgenowskim, jeżeli nawet guzy są duże. Prawie zawsze kobieta wykrywa je sama podczas badania piersi.
- Około 50 roku życia dochodzi do zanikania gruczołów mlecznych i zastępowania ich tłuszczem. Piersi stają się wtedy mniej grudkowate i łatwiej je zbadać.
- Wielkość piersi zależy od tego, ile zawierają tłuszczu, a nie od liczby gruczołów mlecznych. Rak występuje równie często w dużych, jak i małych piersiach.
- Uderzenie w pierś nie powoduje raka.

- U kobiet, które w okresie swojego życia miały mniej cykli menstruacyjnych, to znaczy u kobiet, które późno weszły w okres dojrzewania, urodziły wiele dzieci, długo karmiły piersią, itp. występuje nieco mniejsze ryzyko zachorowania na raka piersi. To z kolei świadczy o tym, że hormony mają wpływ na powstawanie raka piersi.
- Przy małym, nierozprzestrzonym guzie nowotworowym wystarczy w większości przypadków usunąć niewielką część piersi. Nie wahaj się i idź do lekarza nawet z najmniejszym guzkiem!
- Obecnie udaje się wyleczyć około 80 procent wszystkich kobiet, które zachorowały na raka piersi. Im mniejszy guz, tym większa szansa wyleczenia. Nastąpił znaczny postęp w dziedzinie badań i znaczny rozwój metod leczenia.

## Rak piersi daje różne objawy

### Guzek w piersi



Najczęstszym objawem jest guzek w piersi. Większość guzków jest całkowicie nieszkodliwa. Jednak może to rozstrzygnąć tylko lekarz. Dlatego nie wahaj się iść do lekarza, jeżeli wyczuwasz jakąś zmianę.

### Guzek w dole pachowym



Rak piersi może się rozprzestrzenić na węzły chłonne w dole pachowym. Guzek można wtedy wyczuć, a czasami również zobaczyć w postaci jednego lub kilku guzków. Powiększenie węzłów chłonnych może mieć również inne przyczyny niż rak.

### Ogólne powiększenie, większa twardość piersi



Niektóre postaci raka sprawiają, że pierś powiększa się i staje się twardsza w dotyku.

### Zaczerwienienie skóry i „skórka pomarańczowa”



Dość nietypowym objawem jest obrzęk, który powoduje, że wyraźniej niż zwykle widać normalne pory skóry i że przypomina ona wyglądem skórkę pomarańczy.

### Wciągnięcia



Rak piersi może się rozwijać w taki sposób, że wygląda tak jakby guz „wciągał” skórę lub brodawkę. Wtedy w skórze tworzy się małe zagłębienie.

### Krew lub płyn



Objawem raka może być krew lub płyn wydzielający się z brodawki.

## Kilka rad

- Jeżeli zauważysz coś, co może być objawem raka, zgłoś się w pierwszej kolejności do poradni leczenia chorób piersi w najbliższym szpitalu, do Twojej przychodni albo do ginekologa. Adresy i numery telefonów znajdziesz na niebieskich stronach książki telefonicznej w części „Ochrona zdrowia” („Hälso- och sjukvård”). Oczywiście możesz się również zwrócić do swojego lekarza prywatnego.
- Idź na kontrolę mammograficzną, gdy otrzymasz wezwanie, nawet jeżeli czujesz się zupełnie zdrowa.
- Wiele kobiet uważa, że samodzielne badanie piersi jest trudne, szczególnie na początku. Jednak nie poddawaj się, będzie Ci łatwiej, kiedy nabierzesz wprawy.
- Zaczynij od poznania swoich piersi. Nie szukaj żadnych dziwnych cech, tylko naucz się ich normalnego wyglądu. Łatwiej jest wtedy wyczuć, kiedy coś jest nie tak, jak zwykle.
- Zaznaczaj w kalendarzu każde badanie piersi, które wykonałaś.

## Jeżeli potrzebujesz więcej informacji

Zadzwoń pod numer 020-59 59 59 lub napisz na adres [infostodlinjen@cancerfonden.se](mailto:infostodlinjen@cancerfonden.se); uzyskasz tam odpowiedzi na swoje pytania. Osoby, które obsługują infolinię Fundacji i udzielają pomocy, są dyplomowanymi pracownikami medycznymi posiadającymi wieloletnie doświadczenie w leczeniu raka. Uzyskasz od nas odpowiedzi na zadane pytania, wsparcie emocjonalne albo więcej informacji na piśmie. Rozmowy są bezpłatne.