



Doświadczenia

„Często słyszy się tylko o osławionym guzku w piersi jako objawie raka piersi.

Nie każdy wie, że oprócz tego jest jeszcze 11 symptomów, a to przecież niezwykle ważne. Każdego dnia w Holandii blisko 9 kobiet umiera na skutek raka piersi.

To naprawdę dużo i liczba ta musi - i może - się zmniejszyć. Wszystko zaczyna się od zwiększenia świadomości: **POZNAJ SWOJE PIERSI**, dowiedz się, na jakie objawy należy zwrócić uwagę, i nie zwlekaj, jeśli coś Ci dolega” - mówi ambasadorka BCF, Floortje Dessing.



Alexander Monro Ziekenhuis jest pierwszym wyspecjalizowanym szpitalem zajmującym się diagnostyką i leczeniem raka piersi, niezłóżliwymi chorobami piersi, skłonnościami dziedzicznymi, podwyższonym ryzykiem w rodzinie, badaniami przesiewowymi i działaniami następczymi wynikającymi z badań przesiewowych ludności.



Breast Care Foundation

Fundacja Breast Care Foundation została założona, aby pozyskiwać fundusze na rzecz pacjentek i pacjentów z rakiem piersi lub innymi chorobami piersi oraz osób, u których występuje ryzyko zachorowania. Fundacja podkreśla znaczenie centralizacji tego rodzaju opieki w wyspecjalizowanych centrach, takich jak szpital Alexander Monro Ziekenhuis. Breast Care Foundation jest fundacją o statusie organizacji pożytku publicznego (ANBI).

Poznaj swoje piersi

Guzek to nie wszystko

Dane kontaktowe

Adres siedziby:

Teren Berg en Bosch
Professor Bronkhorstlaan 10,
budynek 94 | parking 9
3723 MB Bilthoven, Holandia

Adres do korespondencji:

Postbus 181, 3720 AD Bilthoven, Holandia



030 225 09 10



info@alexandermonro.nl



www.alexandermonro.nl



@alexandermonroziekenhuis



@alexandermonroziekenhuis

Z inicjatywy:



Breast Care Foundation

kenjeborsten.nl

Dlaczego warto znać swoje piersi?

W Holandii jedna na siedem kobiet mierzy się z jakąś formą raka piersi. Od 20 do 25% z nich ma mniej niż 50 lat. Co roku również około 130 mężczyzn słyszy taką diagnozę.

Im wcześniej zostanie wykryta nieprawidłowość w Twoich piersiach, tym większą masz szansę na wyzdrowienie. Dlatego ważne jest, by znać swoje piersi. W ten sposób możesz samodzielnie rozpoznać możliwe objawy i podjąć działanie. Zadbaj o to, by wiedzieć, jak zwykle wyglądają Twoje piersi i jakie są w dotyku. Szczególnie ważne jest ich regularne obserwowanie. Wiele alarmujących oznak można zobaczyć, choć nie zawsze są wyczuwalne.

Jak badać swoje piersi?

Regularnie wykonuj samobadanie piersi. Stań przed lustrem i obejrzyj swoje piersi. Większość oznak można zobaczyć. Przede wszystkim przyjrzyj się więc uważnie swoim piersiom, zwracając przy tym uwagę na 12 najczęściej występujących objawów, które mogą wskazywać na raka piersi - patrz ilustracja „12 możliwych objawów”.

Oprócz obejrzenia piersi możesz je też zbadać poprzez dotyk.

Umieść prawą rękę za głową, a lewą dłoń połóż na prawej piersi. Czterema złączonymi, wyprostowanymi palcami wykonuj małe koliste ruchy od zewnętrznej strony piersi w kierunku sutka.

Kiedy udać się do lekarza?

- 1 Jeśli masz wątpliwości lub dolegliwości.
- 2 W razie zauważenia zmian w piersiach lub jeśli rozpoznasz u siebie jeden z dwunastu możliwych objawów.
- 3 Jeśli w Twojej rodzinie wystąpiły przypadki raka piersi.

Zacznij po prawej stronie od góry, przesuвай palce wokół piersi i skończ w miejscu, w którym zaczęłaś. Następnie sprawdź sutek i jego okolice. Pociągnij brodawkę sutkową powoli do przodu, powinna się temu bez problemu poddać. Powtórz te czynności również dla lewej piersi.

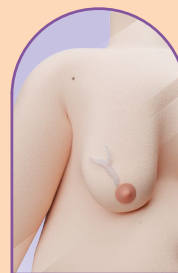
Czynniki ryzyka

- alkohol
- zaburzenia snu
- brak ruchu fizycznego
- czynniki genetyczne
- (nad)waga
- hormony
- gęsta tkanka piersiowa

Możliwe czynniki ryzyka (trwają badania)

- mikrobiom (flora bakteryjna żołądka/jelit)
- niedobór witaminy D
- żywienie

12 możliwych objawów raka piersi



Poszerzone/bardziej widoczne żyły



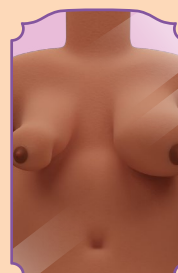
Wypukłość



Uszkodzenia skóry



Zgrubienia



Zmiana kształtu/wielkości



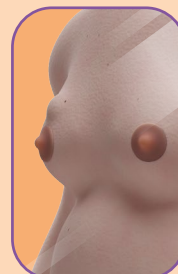
Wydzielina



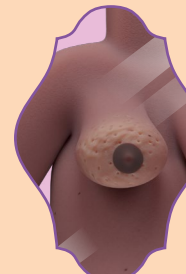
Strupy w okolicy brodawki sutkowej



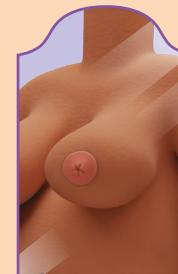
Wgłębienie



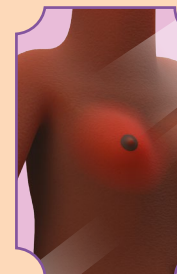
Guzek



„Skórka pomarańczowa”



Wciągnięta brodawka sutkowa



Pieczenie/zaczerwienienie