

# Szkolenie dot. profilaktyki raka piersi

Rak piersi jest jednym z najczęściej występujących chorób nowotworowych – obecnie już blisko 1/4 chorych na nowotwór kobiet słyszy taką diagnozę (22 %)\*. Niestety to nie koniec smutnych statystyk - zachorowalność na nowotwory złośliwe piersi w ciągu ostatnich trzech dekad wzrosła ponad 2-krotnie.

Skąd tak zatrważające dane mimo ogromnego postępu medycyny i profilaktyki? Zanim zaczniemy doszukiwać się dziury w budżecie NFZ, zastanówmy się co robimy na rzecz swojego zdrowia we własnym zakresie? Czy przestrzegamy zasad zdrowego trybu życia i badamy się regularnie? Jest to o tyle istotne, ponieważ profilaktyczna lekkomyślność może kosztować człowieka zdrowie a nawet życie – i to bez względu na wiek. Rak to nie choroba ludzi starszych – bo choć wiek sprzyja rozwojowi choroby, to nowotwory coraz częściej umykają statystycznym stereotypom. W Polsce rak piersi rozpoznawany jest najczęściej u kobiet w wieku 50-69 lat, ale niestety – nowotwór dotyka coraz młodsze kobiety, rozwijając się wówczas u osób w pełni aktywnych zawodowo i społecznie. Niestety, zachorowalność u dorosłych kobiet w wieku przedmenopauzalnym (20-49 lat) także wzrosła – w ciągu ostatnich trzech dekad około 1,7 razy\*\*. Choć rak piersi jest jednym z najczęściej diagnozowanym u kobiet, jest to zarazem jeden z nowotworów najlepiej poznanych – w zakresie epidemiologii i profilaktyki, a równocześnie jest nowotworem, dla którego dostępne są liczne propozycje terapeutyczne, umożliwiające często całkowity powrót do zdrowia. By zapobiegać rozwojowi choroby i zniwelować jej negatywne skutki dla zdrowia (zbyt późno wykryty nowotwór może skutkować przerzutem) wystarczy jedynie regularnie się badać – także samodzielnie.

O tym jak to zrobić dowiedziały się Panie, które wzięły udział w szkoleniu zorganizowanym przez Białostockie Centrum Onkologii w Białymstoku, przy wsparciu Starostwa Powiatowego w Hajnówce. Spotkanie miało miejsce 26 lutego br. w sali konferencyjnej urzędu. Szkolenie miało charakter otwarty, było adresowane do wszystkich mieszkanek powiatu hajnowskiego – bez względu na wiek. Szkolenie prowadzone przez pracowników BCO było bardzo przystępne, biorące w nim udział Panie zapoznały się z profilaktyką raka piersi, a także sposobami samobadania. A za sprawą praktycznych ćwiczeń z wykorzystaniem fantomów piersi, kursantki dowiedziały także się jakie wyczuwalne zmiany powinny wzbudzić niepokój. Nie należy się bać badania, ponieważ – jak podkreślały trenerki – w walce z chorobą najważniejsza jest świadomość. Samobadanie piersi należy powtarzać regularnie raz w miesiącu, najlepiej parę dni po zakończeniu cyklu menstruacyjnego. Badanie powinno objąć piersi oraz węzły chłonne – pod i nad pachwinami oraz pod i nad obojczykiem. Wszystkie Panie biorące udział w szkoleniu otrzymały broszury informacyjne, ponadto kursantki w wieku 50-69 lat będą mogły wziąć udział w bezpłatnej mammografii – za sprawą dołączonego zaproszenia. Badanie mammograficzne pozwala wykryć zmiany na etapie, kiedy te są niewyczuwalne. We wczesnym stadium nowotwór jest całkowicie uleczalny, a jego usunięcie nie musi wiązać się z mastektomią.

Szkolenia oraz bezpłatne badania są realizowane w ramach projektu „Wiedza podstawą działania. Szkolenie i edukacja warunkiem skuteczności programu profilaktyki raka piersi”. To nie jedyne inicjatywy, jakie aktualnie realizuje Białostockie Centrum Onkologii. Osoby w wieku 50 – 65 lat mogą wykonać **bezpłatne badanie kolonoskopowe** ze znieczuleniem. Program obejmuje też osoby 40-49, jeśli w rodzinie był przypadek choroby nowotworowej jelita grubego. Z kolei osoby w wieku 20-64 lat, które w latach 2016 – 2020 chlorowały na nowotwór złośliwy mogą wziąć udział w Programie rehabilitacji osób z chorobą onkologiczną, ułatwiający powrót do pracy. W BCO funkcjonuje także Poradnia Badania Piersi – wszystkie zainteresowane Panie mogą wziąć udział w bezpłatnych konsultacjach z lekarzem. Nie jest wymagane skierowanie, wystarczy zadzwonić i umówić termin wizyty.

Informacje o wszystkich inicjatywach realizowanych przez BCO oraz o możliwości skorzystania z bezpłatnych badań dostępne są na stronie: <https://www.onkologia.bialystok.pl/>.

[Tymczasem redakcja przypomina, że w dniach 18.03 - 22.03 do powiatu hajnowskiego przyjedzie mammobus.](#) Kliknij i sprawdź szczegóły.

Katarzyna Miszczuk

\* <http://onkologia.org.pl/nowotwory-piersi-kobiet/>

\*\* <http://onkologia.org.pl/nowotwory-piersi-kobiet/>

Ulotka informacyjna