



PROFILAKTYKA RAKA PIĘRSI I JAJNIKÓW

Kompendium zdrowia
dla każdej kobiety



Spis treści

- 1* WSTĘP
- 2* WPROWADZENIE DO RAKA PIERSI I JAJNIKÓW
- 3* OBJAWY I WCZESNE WYKRYWANIE
- 4* PROFILAKTYKA PIERWOTNA – JAK ZMNIEJSZYĆ RYZYKO ZACHOROWANIA?
- 5* PROFILAKTYKA WTÓRNA – REGULARNE BADANIA I KONSULTACJE LEKARSKIE
- 6* WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE I EMOCJONALNE
- 7* PODSUMOWANIE I DALSZE KROKI



Moduły

1

WPROWADZENIE DO RAKA PIERSI I JAJNIKÓW

- Czym są rak piersi i rak jajników?
- Statystyki
- Grupy ryzyka i czynniki genetyczne

2

OBJAWY I WCZESNE WYKRYWANIE

- Jakie są objawy raka piersi i jajników?
- Badania diagnostyczne
- Samobadanie piersi – krok po kroku

3

PROFILAKTYKA PIERWOTNA. JAK ZMNIJSZYĆ RYZYKO ZACHOROWANIA?

- Styl życia a ryzyko nowotworów
- Hormonalna terapia zastępcza (HTZ)
- Karmienie piersią

4

PROFILAKTYKA WTÓRNA – REGULARNE BADANIA I KONSULTACJE LEKARSKIE

- Jak często należy wykonywać badania?
- Profilaktyka chirurgiczna

5

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE I EMOCJONALNE

- Radzenie sobie z lękiem przed nowotworem
- Grupy wsparcia

6

PODSUMOWANIE I DALSZE KROKI

- Kluczowe informacje do zapamiętania
- Dalsze kroki
- Boskie Matki
- OnkoBoginie



Wstęp

Profilaktyka raka piersi i jajników jest jednym z kluczowych aspektów dbania o zdrowie kobiety. Rak piersi i jajników to jedno z najczęściej diagnozowanych nowotworów, jednak wczesne wykrycie znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

Ten e-book został stworzony, aby pomóc kobietom zrozumieć zagrożenia, jakie niosą te nowotwory, oraz jakie kroki można podjąć, by minimalizować ryzyko. Dowiesz się, jak prawidłowo wykonywać samobadanie piersi, jakie badania są kluczowe w profilaktyce, oraz jakie działania prozdrowotne możesz wdrożyć na co dzień.

WPROWADZENIE DO RAKA PIERSI I JAJNIKÓW

Czym są rak piersi i rak jajników?

Rak piersi to nowotwór, który rozwija się w tkankach piersi, najczęściej w przewodach mlecznych lub zrazikach (gruczoły produkujące mleko). Rak jajników natomiast to nowotwór złośliwy rozwijający się w jajnikach. Oba te nowotwory są często bezobjawowe we wczesnych stadiach, co sprawia, że ich wczesna diagnostyka jest kluczowa.

Statystyki

Na świecie co roku diagnozowanych jest około 1,7 miliona nowych przypadków raka piersi. W Polsce co roku diagnozę słyszy ponad 22 tysięcy kobiet. Rak jajników dotyka mniej osób, ale jest bardziej podstępny – objawy często są mylone z problemami trawiennymi lub hormonalnymi.

Grupy ryzyka i czynniki genetyczne

Mutacje genetyczne BRCA1 i BRCA2 znacznie zwiększają ryzyko zachorowania na raka piersi i jajników. Nosicielki tych mutacji mogą rozważać zarówno regularne, bardziej zaawansowane badania, jak i profilaktykę chirurgiczną, np. profilaktyczną mastektomię lub usunięcie jajników.

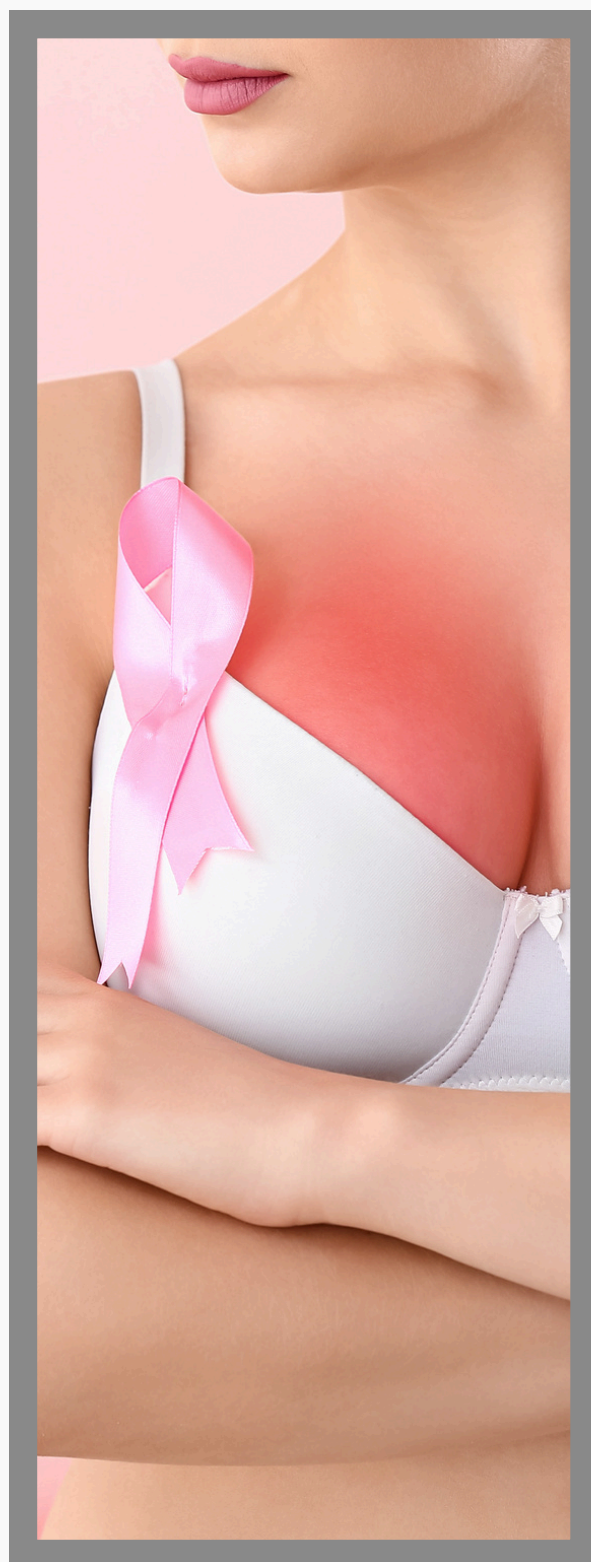


OBJAWY I WCZESNE
WYKRYWANIE**Jakie są objawy raka piersi i jajników?**

W przypadku raka piersi należy zwrócić uwagę na zmiany w kształcie lub wielkości piersi, obecność guzka, zgrubienia lub zaczerwienienia skóry. W raku jajników objawy są bardziej subtelne i mogą obejmować: wzdęcia, bóle brzucha, częste oddawanie moczu, utratę apetytu czy nieoczekiwane przybranie na wadze.

Badania diagnostyczne

Mammografia jest kluczowym narzędziem w wykrywaniu raka piersi, zwłaszcza u kobiet po 50. roku życia. U młodszych kobiet często stosuje się USG piersi, gdyż piersi są bardziej gęste. Rezonans magnetyczny (MRI) bywa zalecany kobietom z grupy wysokiego ryzyka. W diagnostyce raka jajników kluczową rolę odgrywa USG transwaginalne oraz markery nowotworowe, takie jak CA-125.



Samobadanie piersi – krok po kroku

SAMOBADANIE PIERSI POWINNO STAĆ SIĘ REGULARNYM RYTUAŁEM.
NAJLEPIEJ WYKONYWAĆ JE RAZ W MIESIĄCU, TYDZIEŃ PO
MENSTRUACJI, KIEDY PIERSI NIE SĄ JUŻ NABRZMIALE.

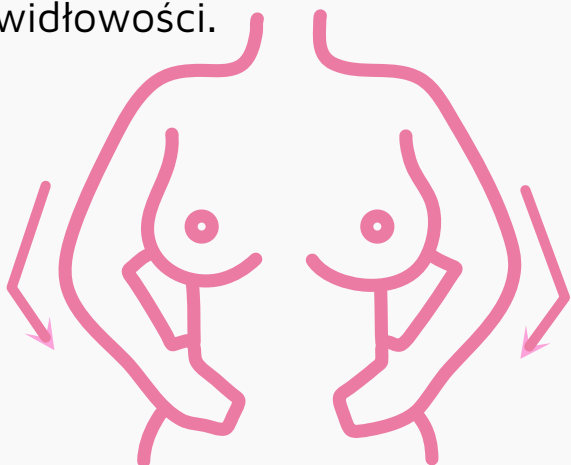
01

Stań przed lustrem z uniesionymi rękami do góry.
Dokładnie przyjrzyj się swoim piersiom.
Czy zauważasz coś, co wygląda inaczej niż zwykle?

Powinny Cię zaniepokoić takie zmiany jak:
wgłębienia na skórze, wyciek płynu z brodawki, jej
wciągnięcie, zmiany skórne przypominające „skórkę
pomarańczy”, zmiana wielkości lub kształtu piersi,
albo widoczne powiększenie żył.

02

Połóż dłonie na biodrach i ponownie
obserwuj piersi. Przyjrzyj się im pod kątem
tych samych zmian, które były
wymienione w kroku pierwszym.
Zwróć uwagę na jakiegokolwiek
nieprawidłowości.



Samobadanie piersi – krok po kroku

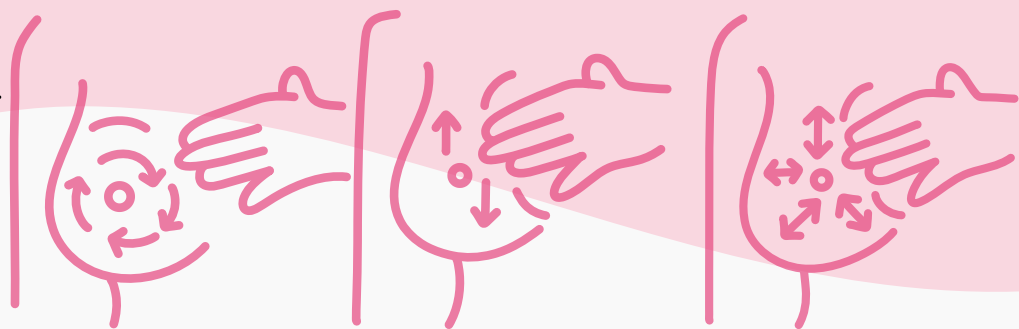
03

Złącz trzy środkowe palce prawej ręki. Unieś lewą rękę nad głowę i przy użyciu prawej dłoni dokładnie zbadaj lewą pierś.

Sprawdź ją w trzech różnych kierunkach:

- okrężnymi ruchami od środka piersi w stronę jej krawędzi,
- przesuwaj palce z góry na dół, obejmując całą pierś,
- wykonuj ruchy promieniste od środka w stronę zewnętrznych krawędzi piersi.

Powtórz ten sam proces na prawej piersi, unosząc prawą rękę i badając pierś lewą dłonią.



04

Położ się wygodnie na plecach. Złącz trzy środkowe palce lewej dłoni i delikatnie zbadaj prawą pierś, stosując te same metody co wcześniej: ruchy okrężne, z góry na dół, oraz promieniste od środka na zewnątrz.

Następnie zamień ręce i w podobny sposób przebadaj lewą pierś.



**REGULARNE SAMOBADANIE
PIERSI TO PROSTY, ALE
SKUTECZNY SPOSÓB NA
WCZESNE WYKRYCIE
ZMIAN, KTÓRE MOGĄ
URATOWAĆ TWOJE ŻYCIE
– POŚWIĘĆ KILKA MINUT
KAŻDEGO MIESIĄCA, ABY
ZADBAĆ O SVOJE
ZDROWIE!**



Zdrowy styl życia odgrywa fundamentalną rolę w zmniejszeniu ryzyka nowotworów. Oto kilka kluczowych aspektów:

- **Dieta:** Spożywaj dużo owoców, warzyw, produktów pełnoziarnistych oraz zdrowych tłuszczów, jak te zawarte w rybach i orzechach.
- **Aktywność fizyczna:** Regularne ćwiczenia fizyczne mogą obniżyć ryzyko raka piersi nawet o 25%.
- **Ograniczenie alkoholu:** Nawet niewielkie spożycie alkoholu zwiększa ryzyko raka piersi. Najbezpieczniejszym rozwiązaniem jest jego całkowite ograniczenie.
- **Zaprzestanie palenia:** Palenie tytoniu jest silnie związane z wieloma nowotworami, w tym z rakiem piersi.

Hormonalna terapia zastępcza (HTZ)

HTZ stosowana w okresie menopauzy może zwiększać ryzyko raka piersi. Kobiety rozważające HTZ powinny skonsultować się z lekarzem, aby rozważyć bilans korzyści i ryzyk.

DBAJ O SWOJE ZDROWIE, WPROWADZAJĄC PROSTE ZMIANY W STYLU ŻYCIA, TAKIE JAK ZDROWA DIETA, REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, OGRANICZENIE ALKOHOLU I ZAPRZESTANIE PALENIA – TE KROKI MOGĄ ZNACZĄCO OBNIŻYĆ RYZYKO NOWOTWORÓW I POPRAWIĆ JAKOŚĆ TWOJEGO ŻYCIA.

Karmienie piersią

Badania wykazują, że karmienie piersią zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi. To naturalny sposób ochrony, który daje korzyści zarówno matce, jak i dziecku.

PROFILAKTYKA WTÓRNA – REGULARNE BADANIA I KONSULTACJE LEKARSKIE

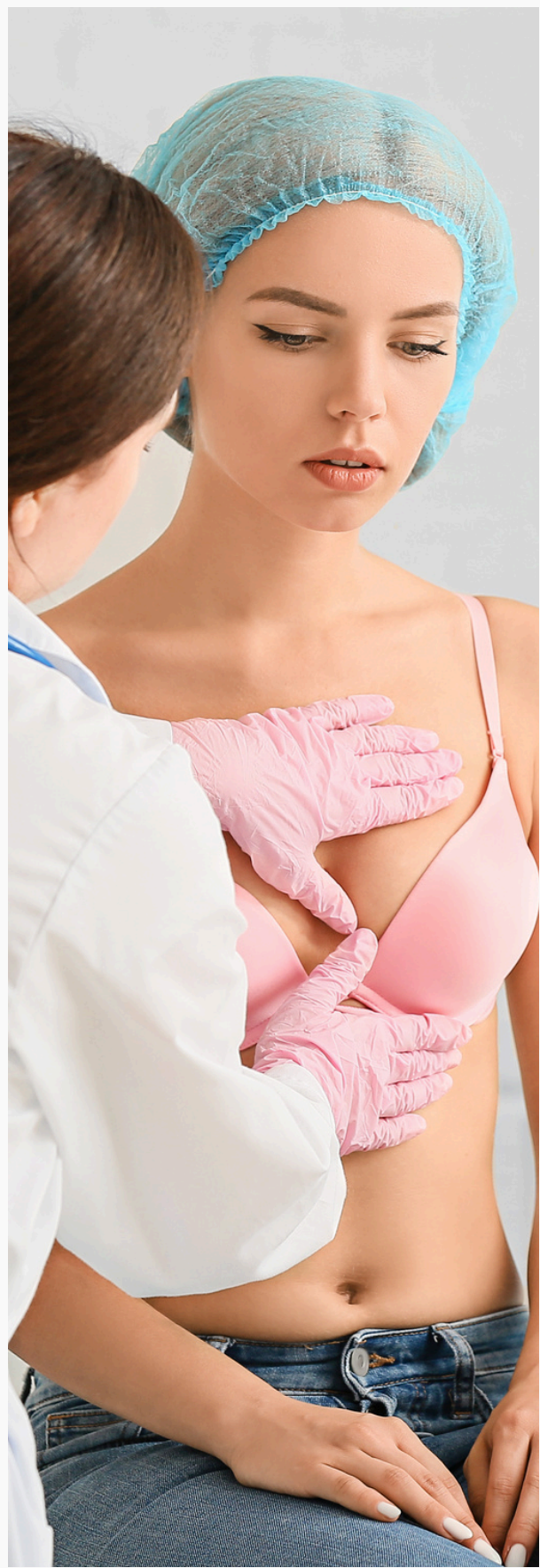
Jak często należy wykonywać badania?

- Samobadanie piersi: co miesiąc.
- USG piersi: zalecane co 2 lata dla kobiet po 20 roku życia. a co rok dla kobiet po 30 roku życia.
- Mammografia: co 2 lata, a co rok po 50 roku życia.
- USG transwaginalne: co roku



Profilaktyka chirurgiczna

Dla kobiet z mutacjami BRCA1 i BRCA2 profilaktyczne zabiegi, takie jak mastektomia czy usunięcie jajników, mogą znacząco zmniejszyć ryzyko nowotworu. Decyzja o takim kroku powinna być poprzedzona szczegółową konsultacją z lekarzem oraz specjalistą genetykiem.





05

Moduł 5

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE I EMOCJONALNE

Radzenie sobie z lękiem przed nowotworem

Niepokój związany z nowotworem jest naturalny. Wsparcie psychologiczne, np. terapia, mindfulness, czy medytacja, może pomóc w radzeniu sobie z obawami. Ważne jest, aby nie bać się rozmawiać o swoich emocjach z bliskimi.

Grupy wsparcia

Kobiety zmagające się z ryzykiem raka piersi czy jajników mogą korzystać z grup wsparcia i fundacji, które oferują pomoc emocjonalną oraz praktyczne porady. Organizacje takie jak Amazonki czy Fundacja Rak'n'Roll wspierają kobiety w całym procesie leczenia i profilaktyki.

PODSUMOWANIE I DALSZE KROKI



Pamiętaj, że regularne badania, zdrowy styl życia i świadomość są podstawą skutecznej profilaktyki raka piersi i jajników. E-book ten miał na celu dostarczenie ci praktycznej wiedzy i narzędzi, abyś mogła lepiej zadbać o swoje zdrowie. Profilaktyka nie jest jednorazowym działaniem, ale procesem, który powinien towarzyszyć nam na co dzień.

Kluczowe informacje do zapamiętania:

01

Samobadanie piersi

Pamiętaj, aby raz w miesiącu wykonywać samobadanie piersi. To pierwszy krok do wczesnego wykrycia zmian, które mogą być istotne.

02

Regularne badania

Jeśli masz 50 lat lub więcej, mammografia co rok jest niezbędna. Kobiety z obciążeniami genetycznymi powinny rozważyć częstsze i bardziej zaawansowane badania.

03

Zdrowy styl życia

Odpowiednia dieta, aktywność fizyczna, unikanie alkoholu i nikotyny mogą znacząco zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwory.

04

Wsparcie psychologiczne

Nie bój się szukać pomocy psychologicznej. Zrozumienie i akceptacja swoich emocji to ważna część dbania o zdrowie.

05

Genetyka

Jeśli jesteś nosicielką mutacji BRCA1 lub BRCA2, rozważ profilaktykę chirurgiczną oraz specjalistyczną opiekę.

DALSZE KROKI



ROZMAWIAJ Z LEKARZEM

Jeśli coś cię niepokoi, nie zwlekaj. Każda zmiana w piersiach czy dolegliwości związane z układem rozrodczym powinny być skonsultowane z lekarzem.

Pamiętaj – twoje zdrowie jest w twoich rękach!

DZIEL SIĘ WIEDZĄ

Profilaktyka raka to także edukacja innych. Rozmawiaj z bliskimi o znaczeniu badań i zdrowego stylu życia. Dziel się tym, czego się dowiedziałaś – może to uratować życie komuś z twojego otoczenia.



ŚLEDŹ PROGRAMY PROFILAKTYCZNE

W Polsce działają różne programy profilaktyczne, takie jak Narodowy Program Zwalczania Chorób Nowotworowych, które umożliwiają bezpłatne badania. Zwróć uwagę na możliwość skorzystania z takich inicjatyw.



Podsumowanie

Zdrowie jest najcenniejszym darem, jaki mamy. Profilaktyka nowotworowa to nie tylko obowiązek, ale także sposób, by dać sobie szansę na długie i zdrowe życie. Każda kobieta zasługuje na to, by świadomie dbać o swoje ciało, korzystać z dostępnych badań oraz czerpać z wiedzy, którą oferują specjaliści. Regularne samobadanie, zdrowy tryb życia i dbanie o emocje to filary profilaktyki, które pozwalają cieszyć się życiem bez niepotrzebnego strachu.



**RAZEM MOŻEMY ZBUDOWAĆ ŚWIADOME
SPOŁECZEŃSTWO, W KTÓRYM
PROFILAKTYKA NOWOTWOROWA JEST
PRIORYTETEM, A KAŻDA KOBIETA MA
SZANSĘ NA DŁUGIE, ZDROWE ŻYCIE.**



E-book „Profilaktyka raka piersi i jajników – Kompendium zdrowia dla każdej kobiety” jest przewodnikiem, który ma na celu wspieranie kobiet w świadomej dbałości o zdrowie. Regularne badania, zdrowy styl życia, a także wsparcie psychologiczne to kluczowe elementy profilaktyki. Dziel się wiedzą, którą zdobyłaś, i motywuj inne kobiety do dbania o siebie.

SIŁA I ODWAGA W WALCE Z RAKIEM



DZIEŃ
BOSKIEJ
MATKI



ŚWIATOWY
DZIEŃ WALKI
Z RAKIEM
PIERSI

Rak nie wybiera. Dotyka kobiety w różnych momentach życia, w tym także w okresie szczególnie wyjątkowym i wymagającym – czasie ciąży i macierzyństwa. Kobiety, które w tym czasie stawiają czoła diagnozie raka, są nazywane "Boskimi Matkami". To szczególne grono kobiet, które musiały stawić czoła chorobie w czasie, kiedy przygotowywały się do jednej z najważniejszych ról – roli matki.



BOSKIE MATKI TO KOBIETY, U KTÓRYCH W TRAKCIE CIĄŻY LUB DO ROKU PO PORODZIE ZDIAGNOZOWANO RAKA. TEN DRAMATYCZNY CZAS, KTÓRY DLA WIĘKSZOŚCI MATEK POWINIEN BYĆ PEŁEN RADOŚCI I SPOKOJU, STAJE SIĘ WALKĄ O ŻYCIE – ZARÓWNO SVOJE, JAK I NIENARODZONEGO LUB NOWONARODZONEGO DZIECKA.



BOSKIE MATKI

PROGRAM OPIEKI DLA KOBIET W CIĄŻY CHORYCH NA RAKA

Nazwa "**Amazonki**" dla kobiet walczących z rakiem piersi ma głębokie i symboliczne korzenie, sięgające starożytnych mitów o Amazonkach – plemieniu legendarnych kobiet-wojowniczek. W mitologii greckiej Amazonki były znane z odwagi, siły i determinacji w walce. Oczywiście także z tego, że, według niektórych opowieści, miały obcinać sobie jedną pierś, aby lepiej i skuteczniej posługiwać się łukiem. Ta ofiara symbolizowała ich niezłomność oraz gotowość do poświęceń w imię walki i obrony swojego ludu.

Termin "**Amazonki**" został przyjęty, by podkreślić ich niezwykłą siłę, determinację i odwagę w walce z chorobą, która również dotyka piersi. Tak jak starożytne Amazonki były gotowe poświęcić swoją cielesność w walce, tak współczesne kobiety, często poddawane mastektomii, również przechodzą przez trudne, osobiste poświęcenia w walce o zdrowie i życie.



JEDNĄ Z BOSKICH MATEK JEST ADRIANNA LATAŁA, PREZES FUNDACJI LUPA.

Adrianna Latała dowiedziała się o swojej chorobie, chwilę później o ciąży. Jak sama wspomina, „tych emocji nie jestem w stanie opisać”. To była sytuacja, w której przyszła matka musiała dokonać wyboru pomiędzy natychmiastowym leczeniem a troską o dziecko, które nosiła pod sercem.

Rak uczy pokory i walki o siebie.
To jest bardzo trudny egzamin z życia.

Adrianna postanowiła nie poddawać się i walczyć zarówno o swoje życie, jak i zdrowie swojego dziecka. Dzięki wsparciu najbliższych, specjalistów oraz własnej determinacji, przeszła przez ten trudny czas. Dziś, jako prezes Fundacji Lupa, Adrianna Latała wspiera inne kobiety, które również stają w obliczu podobnych wyzwań. Jej osobiste doświadczenie i niezwykła determinacja stały się inspiracją dla wielu kobiet, które z jej historii mogą czerpać nadzieję i siłę do walki. Właśnie z tego doświadczenia powstała inicjatywa **OnkoBoginie**, zrzeszająca kobiety, które przeszły lub aktualnie przechodzą przez podobne trudności.



OnkoBoginie



ONKOBOGINIE

OnkoBoginie to wyjątkowa inicjatywa stworzona przez Fundację Lupa, skupiająca kobiety będące w trakcie leczenia onkologicznego lub te, które pokonały raka, szczególnie w tak trudnym momencie życia jak ciąża i macierzyństwo. Jest to grupa wsparcia dla kobiet, które zmagają się z nowotworem.

Razem możemy przez to przejść – jesteśmy dla Ciebie



Walcz o swoje zdrowie – masz w sobie niesamowitą moc, którą odkryjesz w chwilach największego wyzwania. Każdy dzień to krok do przodu, niezależnie od tego, jak mały się wydaje. Możesz liczyć na nasze wsparcie na każdym etapie tej drogi. OnkoBoginie to społeczność kobiet, które przeszły przez to samo co Ty i które dzielą się swoją odwagą, nadzieją i doświadczeniem.

OnkoBoginie



Celem OnkoBogini jest przede wszystkim oferowanie wsparcia emocjonalnego oraz praktycznego. Kobiety zrzeszone w tej inicjatywie dzielą się swoimi doświadczeniami, radami i siłą. Każda kobieta, która dzisiaj zmaga się z diagnozą raka, może liczyć na pomoc, rozmowę oraz zrozumienie. Grupa oferuje również dostęp do specjalistycznej wiedzy medycznej, warsztatów edukacyjnych, a także konsultacji z psychologami, czy też onkologami.



JEŚLI ZMAGASZ SIĘ Z DIAGNOZĄ RAKA, ZWŁASZCZA W CZASIE CIAŻY LUB MACIERZYŃSTWA, NIE JESTEŚ SAMA. FUNDACJA LUPA, OFERUJE WSPARCIE POPRZECZ SPOTKANIA, GRUPY WSPARCIA I AKCJE INFORMACYJNE. NIEZALEŻNIE OD ETAPU LECZENIA – MOŻESZ SIĘ DO NAS ZGŁOSIĆ PO POMOC I KONKRETNE WSPARCIE. SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI, BY UZYSKAĆ WSPARCIE W TYM TRUDNYM CZASIE.



FUNDACJA LUPA

**Dziękujemy za przeczytanie!
Podziel się tym ebookiem
możesz kogoś uratować!**

Teraz czas na działanie –
pamiętaj o swoim zdrowiu
i zachęcaj innych do profilaktyki!

www.fundacja-lupa.pl



Autor: Małgorzata Dudek-Witkowska, Adrianna Latała