

### Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi



15 października obchodzimy Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi. Święto zostało ustanowione przez Europejską Koalicję do Walki z Rakiem Piersi w 2008 roku. Dzień ten wpisuje się w obchody Różowego Października, czyli miesiąca świadomości nowotworu piersi.

Celem obchodów jest uświadamianie ludziom, jak ważna jest profilaktyka tej choroby, w tym samobadanie oraz korzystanie z usług specjalistów. Jednym z najważniejszych założeń jest także ukazanie czynników ryzyka oraz pierwszych objawów raka piersi. W tym dniu okazuje się wsparcie nie tylko osobom chorym, ale i ich rodzinom, które toczą ciężką batalię o życie swoich najbliższych. Znakiem solidarności jest zakładana tego dnia różowa wstążka.

Rak piersi jest **najczęściej występującym nowotworem złośliwym wśród kobiet**. Stanowi w Polsce około 23% wszystkich zachorowań i jest odpowiedzialny za około 14% zgonów z powodu nowotworów złośliwych u kobiet. Szacuje się, że na świecie co roku raka piersi rozpoznaje się u 1,7 mln kobiet, a ponad 500 tys. osób umiera z jego powodu. W Polsce raka piersi diagnozuje się u 19 tys. kobiet, co oznacza, że codziennie ponad 50 Polek dowiaduje się o chorobie, a 15 każdego dnia umiera.

Niestety nie są znane przyczyny raka piersi. Można jednak wskazać kilka czynników, które mogą mieć wpływ na jego powstawanie. Należą do nich m.in. **obciążenia rodzinne** (szczególnie w przypadku wystąpienia choroby wśród najbliższej rodziny np. mamy, córki, siostry, babci),

**czynniki genetyczne**

spowodowane mutacją genów,  
**czynniki hormonalne, dieta, nadmiar**  
spożywanego  
**alkoholu**

,  
**zbyt**  
**wczesne miesiączki**

czy  
**późna menopauza**

. Zdaniem specjalistów ryzyko maleje, jeśli kobiety karmiły piersią.

Należy podkreślić, że dzięki nowoczesnym terapiom nawet pacjentki, u których nowotwór jest w zaawansowanym, nieuleczalnym stadium, mogą przeżyć wiele lat i pomimo choroby, cieszyć się dobrą jakością życia. Nowe metody leczenia doprowadziły do tego, że nawet przerzutowy rak piersi, dawniej szybko prowadzący do śmierci pacjentki, stał się obecnie chorobą przewlekłą, **możliwą do opanowania przez wiele lat**, tak jak np. cukrzyca, nadciśnienie czy choroby serca. Najważniejsze jednak jest to, aby

**zgłosić się do lekarza jak najwcześniej**

– im wcześniejsze stadium nowotworu, tym istnieje większa szansa na wyleczenie. W tym wypadku bardzo ważna jest profilaktyka. Przede wszystkim

**każda kobieta powinna dokonywać samobadania piersi.**

Należy to robić raz w miesiącu- po rozpoczęciu cyklu menstruacyjnego. Jeżeli osoba nie jest pewna czy dobrze wykonuje samobadanie, może poprosić o pomoc swojego ginekologa. Podczas samobadania kobieta może wykryć pojedyncze guzy czy zgrubienia. Powodem do niepokoju powinna być przede wszystkim zmiana kształtu lub symetrii piersi. Kobiety, które regularnie badają swoje piersi, mogą wykryć guz o wielkości ok. 1 cm. Guz wielkości do 2 cm, który potencjalnie może okazać się złośliwy, jest niemal w 100% wyleczalny. Rak w pierwszym stadium zaawansowania ma prawie 90% szans na długotrwałe wyleczenie. Kobiety z takim rozpoznaniem najczęściej też kwalifikują się do leczenia oszczędzającego pierś – bez amputacji. Należy podkreślić, że

**nie każdy guzek to rak**

. Dodatkowo każda kobieta przed 35. roku życia powinna regularnie wykonywać USG piersi, natomiast po 35.–40. roku życia – mammografię.