

Konkurs ofert na wyłonienie realizatora działania zdrowotnego w zakresie profilaktyki nowotworów piersi.

Profilaktyka nowotworów piersi jest kompleksowym podejściem, które łączy samodzielne badania, regularne kontrole medyczne oraz zdrowy styl życia. Regularność i świadomość własnego ciała są kluczowe w wykrywaniu zmian w piersiach i wczesnym rozpoczęciu leczenia. Profilaktyka nowotworów piersi jest kluczowym elementem w walce z rakiem piersi, ponieważ pozwala na wczesne wykrycie choroby i zwiększa szanse na skuteczne leczenie. Istnieje kilka ważnych metod, które pomagają w profilaktyce nowotworów piersi:

1. Samobadanie piersi

Samobadanie piersi jest prostym, ale skutecznym sposobem na monitorowanie zmian w piersiach. Powinno się je przeprowadzać co miesiąc, najlepiej w tym samym czasie cyklu miesięczkowego (np. 3-5 dni po menstruacji). Regularne badanie pozwala zauważyć wszelkie niepokojące zmiany, takie jak guzki, zmiany kształtu, napięcie skóry czy wydzielinę z brodawki sutkowej. Choć samobadanie nie zastępuje wizyt u lekarza, to pozwala na szybsze zauważenie problemu i skonsultowanie go ze specjalistą.

2. Ultrasonografia

Ultrasonografia (USG) piersi to jedno z podstawowych badań, które jest szczególnie przydatne u kobiet w wieku 20-45 lat, aby monitorować zdrowie piersi. W tej grupie wiekowej USG jest preferowanym badaniem przesiewowym. To badanie wykorzystuje fale ultradźwiękowe do uzyskania obrazu tkanek piersi, co pozwala na ocenę struktury piersi oraz wykrycie ewentualnych zmian, takich jak torbiele, guzy, czy zmiany nowotworowe. USG piersi jest szczególnie zalecane dla kobiet w wieku 20-44 lat, ponieważ w tym okresie piersi są gęstsze, a mammografia, ze względu na gęstą strukturę tkanek, może nie być tak dokładna. Badanie USG wykonuje lekarz radiolog, interpretując wyświetlony obraz oraz wykonuje od razu opis badania.

3. Mammografia

Mammografia to badanie rentgenowskie piersi, które umożliwia wykrycie zmian nowotworowych w bardzo wczesnym stadium, zanim będą one wyczuwalne podczas samobadania. To jedno z najskuteczniejszych narzędzi w profilaktyce nowotworów piersi, szczególnie u kobiet po 45. roku życia, które powinny wykonywać mammografię co 2 lata. W przypadku kobiet młodszych, z wywiadem rodzinnym obciążonym rakiem piersi, może być zalecane wykonywanie mammografii w młodszym wieku, zgodnie z zaleceniami lekarza. Badanie jest wykonywane w pracowni RTG, a obraz opisuje lekarz radiolog, z tego powodu na wynik opisu trzeba poczekać. Badania mammograficzne dla Pań w wieku od 45 do 74 lat są finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Program Zdrowszy Kołobrzeg obejmuje te spośród kobiet, które jeszcze, albo już nie są objęte programem rządowym.

4. Regularne wizyty u lekarza

Konsultacje z lekarzem, szczególnie z lekarzem rodzinnym czy ginekologiem, są również bardzo ważne w profilaktyce nowotworów piersi. Lekarz może zlecić dodatkowe badania, jak np. ultrasonografię piersi, w zależności od indywidualnych potrzeb pacjentki, jej wieku czy historii chorób w rodzinie. W przypadku jakichkolwiek podejrzeń wykonywane są bardziej szczegółowe procedury diagnostyczne mające na celu ustalenie charakteru zmian.

5. Styl życia

Na zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka piersi wpływ mają także czynniki związane z stylem życia. Zaleca się zdrową dietę bogatą w owoce, warzywa i produkty pełnoziarniste, unikanie nadmiernego spożywania alkoholu i palenia papierosów oraz regularną aktywność fizyczną.

6. Genetyka i czynniki ryzyka

Dla kobiet, które mają w rodzinie przypadki raka piersi, istotne jest, aby zwrócić szczególną uwagę na czynniki ryzyka, takie jak obecność mutacji genów BRCA1 lub BRCA2. W takim przypadku lekarz może zaproponować dodatkowe badania genetyczne lub intensywniejsze monitorowanie stanu zdrowia.