

Różowy Październik



[1]

Październik ma kolor różowy i przypomina nam o tym, co najważniejsze: o zdrowiu kobiet. Rak piersi dotyka panie najczęściej, ale wczesna diagnoza pozwala wygrać tę walkę w aż 90% przypadków. Zadbaj o siebie, przebadaj się i nie odkładaj swojego zdrowia na później – jesteś potrzebna sobie i swoim bliskim.

Rak piersi odpowiada za prawie 24% wszystkich zachorowań wśród nowotworów i jest przyczyną niemal 15% wszystkich zgonów kobiet z powodu nowotworów złośliwych. W początkowym okresie nie daje on żadnych objawów, ale dzięki wczesnemu wykryciu, może być całkowicie uleczalny.

Program wczesnego wykrywania raka piersi

Program wczesnego wykrywania raka piersi kierowany jest do kobiet w wieku 45-74 lat. W jego ramach co 2 lata, a kobiety obciążone czynnikami ryzyka co 12 miesięcy, mogą wykonać profilaktyczną mammografię bez skierowania.

Kobiety młodsze niż 45 lat i starsze niż 74 lata również mogą korzystać z badań na podstawie skierowania, np. od lekarza ginekologa.

Gdzie można wykonać badania?

Mammografia jest wykonywana w pracowniach stacjonarnych i mammobusach.

W Zachodniopomorskim mamy 10 pracowni stacjonarnych: 6 w Szczecinie, 2 w Koszalinie, w Kołobrzegu i w Szczecinku.

Bieżąca trasa postoju mammobusów jest regularnie zamieszczana na stronie Zachodniopomorskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ, na październik postój mammobusów w naszym województwie został zaplanowany aż 89 razy.

[Aktualny harmonogram trasy mammobusów.](#) [2]

Czynniki ryzyka Jest wiele różnych czynników, które mogą przyczynić się do rozwoju raka piersi. Mogą być to czynniki genetyczne, hormonalne i środowiskowe tj.: [2]

- wiek powyżej 50 lat

- obciążenie genetyczne - zwiększone ryzyko związane jest zwykle z mutacjami w genach BRCA1 i BRCA2
- czynniki hormonalne tj.: wieloletnie stosowanie hormonalnej terapii zastępczej w przebiegu menopauzy
- nadwaga i otyłość
- mała aktywność fizyczna
- regularne spożywanie alkoholu
- częste spożywanie pokarmów bogatych w tłuszcze nasycone.

Wczesne wykrywanie nowotworów piersi

- Samobadanie piersi. Powinno się je wykonywać regularnie, raz w miesiącu, dzięki czemu wyczuje się ewentualną różnicę między badaniami. Od 3 do 5 dni po miesiączce.
- Mammografia. W czasie badania mammograficznego wykonuje się dwa zdjęcia każdej piersi. Dawka promieniowania jest niska, zbliżona do otrzymywanej np. podczas prześwietlenia zęba. Badanie może pokazać zmiany niewyczuwalne w badaniach palpacyjnych.
- USG piersi. Badanie zalecane dla kobiet poniżej 45 r.ż., które mają w piersiach więcej tkanki gruczołowej, niż tłuszczowej. Obraz możliwych zmian jest bardziej widoczny na USG, niż przy mammografii. Skierowanie na badanie wystawi lekarz ginekolog.

[Poradnik Pacjenta: Rak piersi – jak mu skutecznie zapobiegać?](#) [3]

Dane statystyczne

Z danych na sierpień tego roku, uprawnionych do skorzystania z programu profilaktycznego jest 377 143 mieszkanek naszego regionu. Badania zrobiło 35,64% mieszkanek. W rankingu województw nasz region zajmuje szóste miejsce, jeśli chodzi o realizację badań. Najmniej w powiecie kołobrzeskim (29,89%), Szczecin (31,21%), Koszalin (33,03%). Najwięcej w powiecie choszczeńskim (44,42%), pyrzyckim (42,58%), drawskim (41,79%).

Różowy Październik w regionie. Wydarzenia, w których weźmie udział Zachodniopomorski Oddział Wojewódzki NFZ

W październiku nasze mobilne stanowisko będzie brało udział w kilkunastu wydarzeniach, edukując w zakresie profilaktyki oraz samobadania. Zorganizujemy spotkania dla różnych grup, m.in. uczniów, urzędników, rolników, seniorów. Będziemy na wydarzeniach otwartych, za każdym razem edukując o profilaktyce.

Naszym celem jest przekazanie wiedzy, którą można wykorzystać od razu. Podczas spotkań uczymy samobadania na specjalnych fantomach nie tylko kobiety. Zachęcamy do nauki również mężczyzn, żeby mieli wiedzę i wspierali partnerki w regularnym dbaniu o zdrowie.

- [Więcej aktualności](#) [4]

- [Archiwum](#) [5]

Adres źródłowy: <https://www.koszalin.pl/pl/news/rozowy-pazdziernik>

Odnosińiki

[1] https://www.koszalin.pl/sites/default/files/field/image/projekt_grafiki_strona_www.koszalin.pl_aktualnosc_29_2.jpg

[2] https://www.nfz-szczecin.pl/viac4_news_34_harmonogram_pracy_mammobusow_w_wojewodztwie_zachodniopomorskim.htm

[3] <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/poradnik-pacjenta-rocznie-dowiaduje-sie-o-nim-az-20-tysiecy-kobiet-rak-piersi-jak-mu-skutecznie-zapobiegac,8490.html>

[4] <https://www.koszalin.pl/pl/aktualnosci>

[5] <https://www.koszalin.pl/pl/archiwum>