

Praca zawodowa i życie prywatne często pochłaniają nas do tego stopnia, że zapominamy o najważniejszym: o własnym zdrowiu. Aby zachować je i cieszyć się długim życiem musimy pamiętać o badaniach i profilaktyce, które często ratują ludzkie życie.

Malwina miała 51 lat i podchowaną trójkę dzieci. Dobra praca w banku i udana rodzina sprawiły jej wielką radość, ale też pochłaniały cały czas. Widziała kiedyś w przychodni poradnik profilaktyczny, jak samodzielnie badać piersi i robiła to niemal codziennie, odruchowo przy zdejmowaniu biustonosza. Jakis czas temu zauważyła niewielką grudkę pod palcem, ale pomyślała, że to pewnie siniak, musiała się uderzyć i nawet nie zauważyła. Czuli jednak niepokój, kiedy idąc rano do pracy dostrzegła parkujący na rynku mammobus. Pomyślała, że to jakiś znak i zdecydowała, że podda się badaniu.

Dzisiaj jest już po operacji i leczeniu. Wygrała walkę z rakiem, za co jest wdzięczna lekarzom. Wie, jak niewiele ją dzieliło od losu kobiet, które ignorują pierwsze sygnały i zgłaszają się na leczenie za późno.

Największy wróg

Rak piersi to nowotwór złośliwy rozwijający się miejscowo z komórek gruczołu piersiowego, który daje przerzuty do węzłów chłon-

nych, płuc, wątroby, kości i mózgu. Co czwarta kobieta chora na nowotwór zmagą się właśnie z tym jego rodzajem. Należy do największych zabójców kobiet. Wczesne wykrycie daje ogromne szanse całkowitego wygrania z nim, dlatego tak ważne są badania profilaktyczne.

Samokontrola polega na sprawdzaniu otwartymi dłońmi, czy w strukturze piersi nie ma jakichś zgrubień i czy sutki są niezmiennone, a obie piersi równe. W razie niepokoju konieczne trzeba zgłosić się do lekarza na badanie USG i mammografię. Każde z tych badań obrazuje nieco inne obszary, dlatego nie są one zamiennie. Kobiety po 50. roku życia są bardziej narażone na zachorowanie, więc do 69. roku życia powinny raz na dwa lata wykonywać mammografię. Zawsze trzeba skorzystać z badania, jeśli jest prowadzone w ramach profilaktyki i otrzymujemy na nie specjalne zaproszenie. Kobiety mieszkającym mammografię wykonuje się między 5 a 12 dniem cyklu.

Nie tylko dziedziczenie

Niepokój Malwiny brał się między innymi z tego, że siostra jej mamy zmarła młodo na raka piersi. Zachorowania w bliskiej rodzinie zwiększają ryzyko wystąpienia choroby tak samo jak niezdrowe odżywianie, brak ruchu, otyłość,

nadużywanie alkoholu. Istotne są też czynniki hormonalne, związane z długotrwałym okresem miesiączkowania lub stosowaniem hormonalnej terapii zastępczej w okresie przekwitania.

Kobiety o gęstej tkance gruczołowej piersi także częściej zapadają na tę chorobę. To one szczególnie powinny dbać o precyzyjny dobór biustonosza, by nie uciskał gruczołów piersiowych. Amerykańskie badania zalecają także



karmienie piersią, zwłaszcza dłuższe niż rok, jako działanie obniżające ryzyko zachorowania na raka.

Przyjaciółka cytologia

Badanie cytologiczne wykonuje ginekolog lub położna pobierając materiał biologiczny z nabłonka w szyjce macicy. Wyniki w skali Papanicolaou od 1 do 5 wskazują czystość pobranych komórek. Najczęstszy poprawny wynik u kobiet aktywnych w życiu seksualnym to 2. Niepokój zaczyna się powyżej 3, bo sygnalizuje obecność komórek podejrzanych, które mogą przekształcić

się w nowotworowe, ujawniane dopiero w wyniku 5. To całkowicie bezbolesne, krótkie badanie jest najlepszą przyjaciółką dojrzałej kobiety. W ramach profilaktyki nowotworowej wykonuje się je co trzy lata między 25. a 59. rokiem życia. Kilka dni przed badaniem trzeba zaniechać seksu, badań takich, jak USG dopochwowe i stosowanie leków w formie globulek, a na badanie zgłosić się między 2. a 20. dniem cyklu.

Cytologia to badanie pozwalające najszybciej dostrzec zmiany zapowiadające możliwość zachorowania na raka szyjki macicy, groźną chorobę, której wczesne wykrycie daje szansę na wyleczenie. Wśród czynników sprzyjających zachorowaniu są: wieloletnie palenie papierosów, niski status ekonomiczny, duża liczba partnerów seksualnych i wczesne rozpoczęcie współżycia, duża liczba porodów, wieloletnie stosowanie antykoncepcji hormonalnej, a także HPV, czyli zakażenie niezwykle onkogennym wirusem brodawczaka ludzkiego.

Najlepsza profilaktyka to nie znaleźć się w żadnej z tych grup, ale nie wszystko zależy od zachowania pacjentki. Zakażenia HPV są na tyle powszechne i często trudne do uniknięcia, że młode dziewczęta szczepi się przeciwko temu wirusowi. Pozostaje cytologia i wczesne wykrycie zagrożenia.

Malwina zrobiła badania w dobrym momencie i dziś cieszy się rodziną, pracą, życiem. Każda kobieta może zrobić to samo w ramach dostępnych za darmo ogólnopolskich programów profilaktyki lub po prostu w swojej przychodni. Dla zdrowia i życia warto być czujnym i systematycznie się badać, bo rak wykryty we wczesnym stadium zwiększa szanse na wyleczenie.

Więcej na temat profilaktyki nowotworów czytaj na stronie:

planujedlugiezycie.pl
gov.pl/zdrowie

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE



Ministerstwo
Zdrowia