

Badania profilaktyczne piersi - najlepszy prezent dla każdej kobiety. Rusza akcja edukacyjna „Badamy nie tylko mamy”

Kwiaty, czekoladki czy wspólne wyjście na kawę - to tylko kilka ze sposobów na świętowanie Dnia Matki i okazania jej wdzięczności za wszystko, co dla nas zrobiła. Choć tego typu gesty są niewątpliwie miłe, to najlepszym prezentem, jaki możemy dać bliskiej nam kobiecie jest troska o jej zdrowie. Jednym z istotnych wyzwań zdrowotnych Polek jest rak piersi. Na problem zwraca uwagę Federacja Stowarzyszeń Amazonki, która 26 maja organizuje ogólnopolską akcję edukacyjną „Badamy nie tylko mamy”. Honorowym patronatem objęła ją Małżonka Prezydenta RP Agata Kornhauser-Duda.

Rak piersi zdiagnozowany we wczesnym stadium może być niemal w 100 proc. wyleczalny. Postęp medycyny i dostęp do nowych form leczenia wpłynęły także na komfort życia pacjentek. Kluczową kwestią jest wczesne wykrycie choroby, dlatego należy regularnie samobadać piersi oraz wykonywać USG lub mammografię. Mimo, że wystarczy naprawdę niewiele, aby zadbać o zdrowie własne lub mamy, siostry czy przyjaciółki, wiele kobiet wciąż unika tematu. Być może ze strachu przed wykryciem choroby, z powodu natłoku obowiązków czy po prostu - braku świadomości.

- My kobiety nie możemy myśleć, że rak piersi nas nie dotyczy. Piersi są częścią naszego ciała i powinniśmy dbać o ich zdrowie. Dbaniem jest właśnie profilaktyka, czyli regularne samobadanie już od wczesnej młodości oraz cykliczne badania diagnostyczne. Trzeba znaleźć czas i zatroszczyć się o siebie właśnie dzisiaj. Każdy dzień zwłoki w przypadku diagnozy sprawia, że może być za późno na wyleczenie - przekonuje Krystyna Wechmann Prezes Federacji Stowarzyszeń Amazonki.

Profilaktyka podstawą szybkiego wykrywania raka piersi

Historie pacjentek z rakiem piersi zazwyczaj rozpoczynają się od samodzielnego wycucia guzka. Nie jest to jednak jedyny objaw, który powinien skłonić do wizyty u specjalisty. Wśród niepokojących symptomów wyróżnia się też m.in.: zmianę struktury skóry, zaczerwienienie naskórka, pojawiające się wgłębienia, zniekształcenie brodawki lub wyciek z niej, a także ból w okolicach biustu lub pach. Dostrzeżenie tego typu zmian wymaga bacznej obserwacji swojego ciała, do czego idealną okazją jest samobadanie. Choć ryzyko zachorowania na raka piersi wzrasta znacznie po pięćdziesiątce, to nie wyklucza to zachorowania wcześniej. Dlatego już po ukończeniu 20 r.ż. kobiety powinny przeprowadzać je regularnie raz w miesiącu - najlepiej pomiędzy 5 a 9 dniem cyklu. Panie, które już nie miesiączkują mogą je wykonywać w dowolnym terminie - ważne jednak, aby robić to systematycznie co 30 dni. Badanie palpacyjne piersi powinien wykonywać także ginekolog podczas konsultacji ginekologicznej pacjentki. Istotne są również profilaktyczne badania diagnostyczne - na USG zaleca się zgłaszać co 2 lata (kobiety w wieku 20-30 lat) lub co roku (po 30 r.ż). Po przekroczeniu 50 r.ż. należy natomiast zapisywać się na mammografię raz do roku.

- Jeśli wyniki badań są w porządku, ale po jakimś czasie od ich wykonania pojawiają się objawy budzące nasze wątpliwości nie ma co zwlekać kolejnych kilku miesięcy do ich powtórzenia. Agresywne podtypy raka piersi mogą rozwijać się w błyskawicznym tempie, dlatego tak ważne jest szybkie reagowanie i regularne samobadanie. Otrzymanie diagnozy nowotworu często wywraca życie do góry nogami, ale trzeba pamiętać, że dzięki

rozwojowi medycyny istnieją nowoczesne metody leczenia, które pozwalają na całkowite wyleczenie lub znaczną poprawę jakości i długości życia. Ważne jest też, aby kobieta z rakiem piersi miała świadomość, że nie jest z tym problemem pozostawiona sama - oprócz wsparcia bliskich, może też liczyć na pomoc ze strony innych pacjentek czy właśnie organizacji pacjenckich działających na ich rzecz - wyjaśnia Elżbieta Markowska, Wiceprezes Federacji Stowarzyszeń Amazonki oraz Prezes Stowarzyszenia Częstochowskie Amazonki.

„Badamy nie tylko mamy” - akcja edukacyjna dla wszystkich kobiet

Kobiety powinny dbać o swoje zdrowie przez cały rok, a nie tylko od święta, ale to właśnie jedno z nich było pretekstem do stworzenia akcji edukacyjnej. Z okazji Dnia Matki, Federacja Stowarzyszeń Amazonki będzie przypominać wszystkim Polkom - bez względu na to czy mają dzieci - o zapisywaniu się na badania profilaktyczne i przeprowadzaniu regularnego samobadania. W ramach akcji prowadzone będą również działania zwiększające wiedzę nt. raka piersi - zarówno online jak i offline.

- 26 maja, w 85 polskich miastach przedstawicielki naszej organizacji oraz członkinie klubów Amazonek wyjdą na ulice, gdzie będą edukować nt. profilaktyki raka piersi. Zachęcamy do rozmów, zadawania pytań - dzięki tej wiedzy można nie tylko lepiej monitorować organizm i sprawnie reagować, ale też wspierać bliskie nam kobiety w procesie leczenia. Oprócz stacjonarnej akcji w różnych częściach kraju, zapraszamy do włączenia się w naszą inicjatywę online. Wystarczy zapisać się na badanie profilaktyczne, dodać na swój profil w mediach społecznościowych zdjęcie z ustami pomalowanymi na różowo, uwzględnić w opisie posta hashtagi: #badamynietylkomamy, #rozoweusta i zaprosić do dołączenia bliską sercu kobietę. Chcemy, aby w Dniu Matki platformy społecznościowe załatała fala publikacji przypominających o profilaktyce raka piersi. Wierzimy, że przetoży się to na poprawę zdrowia kobiet - dodaje Krystyna Wechmann.

Honorowy patronat nad inicjatywą objęła Małżonka Prezydenta RP Agata Kornhauser-Duda.

Federacja Stowarzyszeń Amazonki

Federacja Stowarzyszeń Amazonki działa na rzecz kobiet z rakiem piersi już od 30 lat. Jej celem jest przełamywanie tematów tabu w obszarze raka piersi oraz realne wsparcie kobiet w trakcie i po zakończeniu leczenia, a także edukacja Polek w zakresie profilaktyki. Dzięki aktywnościom Federacji zostały wprowadzone m.in. refundacja protez oraz rekonstrukcji piersi czy zmiany w leczeniu obrzęku limfatycznego. Organizacja jest partnerem merytorycznym dla decydentów działających w ochronie zdrowia, a także bierze aktywny udział w tworzeniu zmian legislacyjnych, mając realny wpływ na politykę zdrowotną państwa. Ruch Amazonek skupiony wokół Federacji Stowarzyszeń Amazonki to 26 tysięcy kobiet, działających w 209 klubach w całej Polsce. Ochotniczki działające w szpitalach zapewniają wsparcie psychiczne i merytoryczne kobietom przed i po zabiegu mastektomii.

Wylecz raka piersi HER2+

Kampania „Wylecz raka piersi HER2+” powstała z myślą o kobietach z tym podtypem nowotworu, a jej celem jest wsparcie oraz edukacja chorych i ich bliskich. W ramach inicjatywy uruchomiono stronę wyleczrakapiersi.pl oraz fanpage na Facebooku [Wylecz raka HER2+](https://www.facebook.com/wyleczrakapiersi).

