**Badanie piersi. Twoje życie w Twoich rękach**

**Po co mam się badać skoro czuję, że jestem zdrowa? Samobadanie piersi to absolutne minimum, które każda z nas powinna wykonywać w trosce o swoje zdrowie. Musimy jednak pamiętać, że to minimum niejednokrotnie jest w stanie uratować nasze zdrowie i życie. Rak piersi wykryty w odpowiednio wczesnym stadium jest prawie w stu procentach uleczalny. Już sam ten fakt powinien zmobilizować większość kobiet do dbania o profilaktykę. Niestety, rzeczywistość wciąż wygląda zupełnie inaczej.**

My kobiety jesteśmy w stanie znaleźć dziesiątki wymówek, które pozwolą nam odłożyć na bok zadbanie o swoje zdrowie. Nie badamy się, bo myślimy, że jesteśmy zdrowe, bo uprawiamy sport, wysypiamy się, co jakiś czas jemy brokuły, a codziennie łykamy tabletki z kompleksem witamin. Nie badamy się, bo wydaje nam się, że nie mamy na to czasu. Ale kiedy ktoś zapyta, czy jest coś ważniejszego od naszego zdrowia, to zazwyczaj ciężko znaleźć nam wiarygodną odpowiedź. Każdy z nas jest zajęty, każdy za czymś goni, ale my kobiety mamy tę szczególną przypadłość, że jesteśmy w stanie zadbać o zdrowie swojej rodziny, swoich przyjaciół, o zdrowie zwierzaka domowego, ale w tym wszystkim zdecydowanie zbyt często zapominamy o tym, żeby zadbać również o siebie.

Nie badamy się również w obawie, że nam coś wykryją. To najbardziej absurdalny rodzaj lęku, z jakim niestety bardzo często się spotykam. Nie mamy wielkiego wpływu na to, czy zachorujemy, ale mamy ogromny wpływ na to, kiedy się o tym dowiemy. Im wcześniej wykryjemy niepokojące zmiany, tym większe szanse na to, że sobie z nimi poradzimy. A statystyki są nieubłagalne. Każdego roku w Polsce diagnozuje się 18,5 tys. nowych przypadków raka piersi[[1]](http://breastfit.biuroprasowe.pl/word/?hash=1e11095b6f4cc4286e79942754ad97ee&id=136279&typ=epr#_ftn1). Te wzrastające co roku słupki ze wskaźnikiem zachorowań powinny być dla nas znakiem, że niezależnie od wieku, stylu życia, niezależnie od ewentualnych obciążeń genetycznych lub ich braku, każda z nas powinna pamiętać o regularnym badaniu swoich piersi.

**Przestań zaklinać rzeczywistość**

My Polki mamy w sobie niezwykłą umiejętność zaklinania rzeczywistości. Miałam kiedyś taką pacjentkę, nauczycielkę, która w okolicach 50-tego roku życia zobaczyła na swoim staniku żółtą plamkę. Oczywiście nie poszła z tym od razu do lekarza, tylko dywagowała, że może się uderzyła, może to przez hormony, może to kwestia wieku. Bardzo konsekwentnie lekceważyła tę sytuację aż do momentu, w którym podzieliła się tą obserwacją ze swoją koleżanką, notabene dużo młodszą. Kobieta bez cienia wątpliwości powiedziała: „Idź do lekarza, zbadaj to. Ja sama jestem po chorobie nowotworowej, tu nie ma chwili do stracenia.” Dopiero po tej rozmowie moja pacjentka zdecydowała się zrobić badanie USG i zdiagnozowała u siebie raka piersi. Niestety, nie jest to odosobniony przypadek. Zdecydowanie zbyt wiele kobiet zgłasza się do lekarza, gdy dolegliwości stają się uciążliwe, kiedy nie mogą już dłużej udawać, że nie ma żadnego problemu. Tymczasem musimy uzmysłowić sobie, że diagnoza to nie jest koniec świata. Diagnoza to tak naprawdę cenna wiedza i skuteczne narzędzie, które pozwala nam konkretnie zarządzać sytuacją, w której się znalazłyśmy.

**Jaki jest cel profilaktyki?**

Profilaktyka to najlepsza przyjaciółka każdej z nas. Nie owija w bawełnę, niekiedy jest brutalnie szczera, ale kiedy przychodzi co do czego jest w stanie uratować nam życie. Im szybciej się z nią zaprzyjaźnisz, tym lepiej dla Ciebie! Pomyślisz sobie, że mam rację, że zrobisz badanie, jak tylko coś Cię zaniepokoi. STOP! Moment, w którym nic Ci nie dolega, w którym czujesz się doskonale, to właśnie najlepszy moment na to, by wykonać badania profilaktyczne.

Zapamiętaj raz na zawsze, że regularne badania - czy to coroczne badanie USG, czy comiesięczne samobadanie piersi robi się nie wtedy, kiedy coś nas boli i nie wtedy, kiedy czujemy, że coś jest nie tak, ale właśnie wtedy, kiedy jest dobrze, czyli na tak zwanym etapie bezobjawowym. Te regularne badania nie mają nas przestraszyć - mają dać nam poczucie spokoju. Kontrolujemy i dbamy o swoje zdrowie właśnie po to, żeby upewnić się, że wszystko jest z nim w porządku. Im szybciej wyrobimy w sobie nawyk regularnego samobadania, tym lepiej. Warto potraktować tę czynność jako moment, w którym ofiarujemy sobie czas na to, by poprzyglądać się swoim piersiom i poprzyglądać się sobie. Warto uczyć się swojego ciała i pamiętać o samobadaniu piersi, żeby nie przegapić żadnego niepokojącego sygnału ze strony swojego organizmu. Profilaktyka umożliwia wykrycie zmian chorobowych na wczesnym etapie i daje nam większe szanse na zahamowanie rozwoju choroby, a nawet na całkowite wyleczenie. Bo raka się po prostu leczy.

**Jak prawidłowo zbadać swoje piersi?**

Bardzo często do mojego gabinetu przychodzą młode dwudziesto- i trzydziestokilkuletnie kobiety z rakiem piersi. Większość z nich ma na ustach pytanie: „Dlaczego nikt nam nie mówi, kiedy nadchodzi ten moment, w którym powinnyśmy zacząć dbać o swoje piersi?” To bardzo trudna sytuacja, bo kiedy tak młode kobiety otrzymują diagnozę raka piersi, czują się podwójnie oszukane. Czują się oszukane przez swoje ciało. Czują się oszukane, bo nie miały świadomości, że już od dwudziestego roku życia powinny regularnie przeprowadzać samobadanie.

Samobadanie piersi jest podstawą, absolutnym fundamentem profilaktyki raka piersi. Polega ono na ocenie wzrokowej oraz na badaniu palpacyjnym, czyli badaniu dotykiem. Samobadanie piersi powinno stać się comiesięcznym nawykiem każdej kobiety powyżej 20 roku życia. Niestety, w wielu domach wciąż jest to temat tabu, a większość młodych kobiet nie wie, jak wykonać to badanie prawidłowo. Nie mam pojęcia, dlaczego mamy i babcie nie przekazują sobie tej wiedzy z pokolenia na pokolenie. Nie mogę zrozumieć, dlatego w XXI wieku nie uczymy się wzajemnie wyrabiania w sobie tego nawyku. Mam jednak nadzieję, że instrukcja, którą zamieszczam poniżej pomoże choć jednej kobiecie wypracować nawyk comiesięcznego badania.

Samobadanie piersi najlepiej wykonać w pierwszej fazie cyklu, między 3 a 12 dniem, a w przypadku kobiet stosujących środki antykoncepcyjne w tak zwanej przerwie międzytabletkowej. W tym czasie piersi są miękkie i niebolesne. Kobiety, które już nie miesiączkują, również powinny badać się co miesiąc, w podobnym przedziale czasowym, na przykład w każdy pierwszy weekend miesiąca.

Badanie biustu rozpocznij od dokładnego przyjrzenia mu się. Najwygodniej będzie, jeśli zrobisz to przed lustrem, w dobrze oświetlonym pomieszczeniu. Pochyl się lekko, oprzyj ręce na biodrach i z tej pozycji spójrz na swoje piersi. Unieś ręce za głowę i kontynuuj obserwację. Następnie stań przed lustrem w pozycji wyprostowanej, załóż jedną rękę za głowę, a trzema środkowymi palcami drugiej ręki naciskaj i zataczaj kółka wzdłuż piersi, z góry na dół, tam i z powrotem. Badanie przeprowadzaj bardzo dokładnie, nie pomijając żadnego fragmentu. Badając pierś, zbadaj również pachę, a następnie dołki nadobojczykowe, żeby upewnić się czy nie ma tam guzków lub powiększonych węzłów chłonnych. Po zakończeniu badania jednej piersi zmień rękę znajdującą się za głową i rozpocznij badanie drugiej piersi, w ten sam sposób. Nie zniechęcaj się po pierwszym samobadaniu piersi. Nawet jeśli na początku będzie wydawało Ci się to trudne, to gwarantuję Ci, że szybko dojdziesz do wprawy. W tym przypadku trening czyni mistrza.

Skoro wiemy już, w jaki sposób należy wykonać samobadanie piersi, warto wspomnieć o objawach, które powinny wzbudzić Twoją czujność. Zmiana wielkości lub kształtu piersi, guzki lub zgrubienia, zmiana koloru lub struktury skóry w obrębie piersi, wciągnięcie sutka, wyciek wydzieliny lub krwawienie z brodawek, powiększone węzły pachowe, to sygnały, które powinny zmobilizować Cię do jak najszybszej wizyty u lekarza. Kobiety, które regularnie badają swoje piersi, są w stanie samodzielnie wykryć guz o wielkości około 1 cm, co na tak wczesnym etapie daje praktycznie całkowitą gwarancję wyleczenia.

**Rola mężczyzny w ramach profilaktyki raka piersi**

Wiele kobiet żyje w przekonaniu, że choroby kobiece to tylko i wyłącznie kobieca sprawa. Właśnie dlatego tak bardzo potrzebujemy inicjatyw takich jak nasza fundacyjna kampania „BreastFit. Kobiecy biust. Męska sprawa.”.Poprzez to działanie chcemy podkreślić, jak bardzo istotna jest rola mężczyzny w dbaniu o kobiece zdrowie. W ramach „BreastFit” uczymy mężczyzn, jak badać piersi partnerki, jak z nią rozmawiać, jak ją wspierać. To jedna z tych sytuacji, w których urzeczywistniamy regułę wzajemnego wsparcia i pokazujemy, jak ważne jest wzajemne zachowanie czujności odnośnie do swojego zdrowia. Okazuje się, że czasami zadanie bliskiej kobiecie - partnerce, przyjaciółce, siostrze, mamie - zwykłego pytania: „Kiedy ostatni raz badałaś swoje piersi?” może uratować jej życie. Niejednokrotnie spotykam w swoim gabinecie pacjentki, które zgłaszają się na badania, ponieważ mężczyzna je do tego zachęcił. Wielu mężczyzn towarzyszy również swoim partnerkom w gabinetach diagnostycznych. Pamiętajmy, że nie ma lepszego sposobu na to, żeby wyrazić swoje uczucia do drugiej osoby niż poprzez zatroszczenie się o jej zdrowie.

\*\*\*

Możemy skupiać się na zdrowym stylu życia, możemy cieszyć się z faktu, że tak dobrze się czujemy, że nic nam nie dolega. Nie mam jednak najmniejszych wątpliwości, że nic nie da nam takiego poczucia kontroli, jak stosowanie się do zasad profilaktyki. Badajmy się regularnie, zwracajmy uwagę na jakość sprzętu USG i korzystajmy z renomowanych ośrodków diagnostycznych. Najważniejsze jest to, żeby przestać się bać i zacząć działać.

Więcej informacji o kampanii „BreastFit. Kobiecy biust. Męska sprawa.” znajdziesz na stronie <http://breastfit.onkocafe.pl/>

Adrianna Sobol – Psychoonkolog, wykładowca Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, członek zarządu Fundacji OnkoCafe - Razem Lepiej.

[[1]](http://breastfit.biuroprasowe.pl/word/?hash=1e11095b6f4cc4286e79942754ad97ee&id=136279&typ=epr#_ftnref1) <http://onkologia.org.pl/wp-content/uploads/Nowotwory_2017.pdf>; tabela 6.12, s. 56 (dostęp: czerwiec 2020)