



Weź sprawy w swoje ręce!

Rak piersi we wczesnym stadium daje szansę na całkowite wyleczenie!

Dlatego:

- raz w miesiącu, po miesiączce, zrób samobadanie piersi,
- jesteś w wieku 20-30 lat, raz na 2 lata zrób USG piersi,
- jesteś w wieku 30-40 lat USG rób co roku,
- jesteś w wieku 40-50 lat wykonuj mammografię co roku,
- masz 50-69 lat rób mammografię co 2 lata.



Działaj profilaktycznie!

Pamiętaj, jeśli jesteś kobietą w wieku 45-74 lat, możesz skorzystać z bezpłatnego badania mammograficznego! To zaledwie kilka minut, które może uratować Ci życie!

 Bezpłatna infolinia **800 190 590 #3***

 ***24h** na dobę/ **7** dni w tygodniu

 **Więcej na** www.planujedlugiezycie.pl/index.php/rak-jelita-grubego

Profilaktyka raka piersi

Badaj się, by żyć!



 www.planujedlugiezycie.pl

 Bezpłatna infolinia **800 190 590 #3***
***24h** na dobę/ **7** dni w tygodniu

Rak piersi:

- to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet w Polsce,
- rocznie notuje się 18 tys. nowych zachorowań,
- dziennie blisko 20 kobiet umiera z powodu raka piersi,
- zwykle diagnozowany jest u kobiet po 50 r.ż.

Czynniki ryzyka:

- uwarunkowania genetyczne,
- mutacja genów BRCA1 oraz BRCA2,
- wiek powyżej 50 r.ż.,
- urodzenie dziecka po 30 r.ż.,
- wczesny wiek pierwszej miesiączki lub późna menopauza,
- stosowanie antykoncepcji doustnej oraz hormonalnej terapii zastępczej,
- nadwaga i otyłość,
- nadużywanie alkoholu.



Wejdź na planujedlugiezycie.pl



Niepokojące objawy

Bądź czujna! Jeśli zauważysz:

- guz zlokalizowany w piersi lub pod pachą,
 - wyciek z brodawki sutkowej,
 - asymetrię sutków,
- wciągnięcie brodawki sutkowej,
- owrzodzenie brodawki lub skóry piersi,
 - ból bez uchwytnych przyczyn,
 - pieczenie lub świąd brodawki.



Natychmiast zgłoś się do lekarza!

Pamiętaj, że rak piersi we wczesnym stadium może nie dawać żadnych objawów, dlatego tak ważne jest regularne kontrolowanie piersi!