

# Co należy wiedzieć o raku piersi?

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**



Rak piersi to drugi co do częstości występowania rodzaj nowotworu u kobiet. Na szczęście wiele kobiet ma szansę przeżyć w przypadku wczesnego wykrycia raka piersi i podjęcia leczenia.



## Co to jest mammografia?

Mammografia to badanie, które najskuteczniej umożliwia wczesne wykrycie raka piersi. Badanie to polega na wykonaniu serii zdjęć rentgenowskich piersi, na podstawie których lekarze mogą wykryć obecność wczesnych oznak raka piersi.

Badania mammograficzne są bardzo bezpieczne. Wykonanie jednego badania mammograficznego trwa około 20 minut i może ono uratować życie. Koszty związane z tym badaniem są pokrywane przez większość planów ubezpieczenia zdrowotnego. NYC Health + Hospitals również oferuje możliwość wykonania badania mammograficznego po niskiej cenie albo całkowicie nieodpłatnie.

## Kiedy należy wykonać mammografię?

Kobiety w wieku od 50 do 74 lat powinny wykonywać badanie mammograficzne co dwa lata.

Kobiety w wieku od 40 do 49 lat oraz powyżej 74 roku życia powinny skonsultować decyzję o ewentualnym wykonaniu badania mammograficznego z lekarzem.

## Jakie są oznaki raka piersi?

U niektórych kobiet występują oznaki i objawy raka piersi. U innych jednak choroba nie daje żadnych oznak. Możliwe objawy to:



+ **POJAWIENIE SIĘ NOWEGO GŹZKA W PIERSI ALBO W DOLE PACHOWYM**

+ **ZGRUBIENIE ALBO OBRZĘK CZĘŚCI GRUCZOŁU PIERSIOWEGO**

+ **WGŁĘBIENIE POWIERZCHNI SKÓRY PIERSI**

+ **ZACZERWIENIENIE BĄDŹ ŁUSZCZENIE SIĘ SKÓRY WOKÓŁ SUTKA ALBO NA PIERSI**

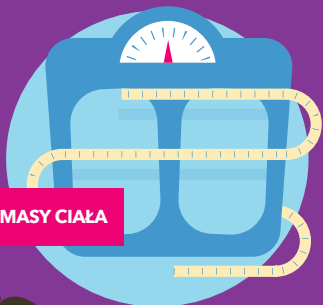
+ **OBROĆNIENIE SIĘ LUB ZAPADNIĘCIE BRODAWKI SUTKOWEJ**

+ **BÓL PIERSI**

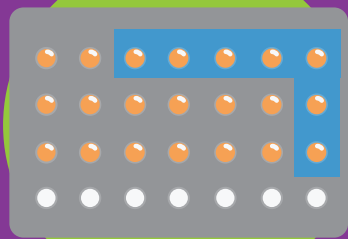
W razie zaobserwowania jakiegokolwiek z powyższych objawów należy zgłosić się do lekarza.

## Jak mogę zmniejszyć ryzyko rozwoju raka piersi?

Ryzyko rozwoju raka piersi można zmniejszyć poprzez prowadzenie od wczesnych lat zdrowego trybu życia:



**PILNOWANIE MASY CIAŁA**



**KONSULTOWANIE Z LEKARZEM ZAGROZEŃ ZWIĄZANYCH ZE STOSOWANIEM HORMONALNEJ TERAPII ZASTĘPCZEJ ALBO TABLETEK ANTYKONCEPCYJNYCH**



**REGULARNE UPRAWIANIE ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH**



**OGRANICZENIE EKSPOZYCJI NA PROMIENIOWANIE WYKORZYSTYWANE W MEDYCZNYCH BADANIACH OBRAZOWYCH, TAKICH JAK ZDJĘCIA RTG, BADANIA TK ORAZ PET**



**ZAPRZESTANIE PALENIA TYTONIU**



**KARMIENIE PIERSIĄ**



**OGRANICZENIE SPOŻYCIA ALKOHOLU DO NIE WIĘCEJ NIŻ JEDNEGO DRINKA DZIENNIE**

Pamiętaj – wcześnie wykryty rak piersi można wyleczyć. Stan zdrowia piersi warto już dziś sprawdzić u lekarza.

Żyj pełnią zdrowia.

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

Zadzwoń i ustal termin wizyty

**1-844-NYC-4NYC**



**BĄDŹMY W KONTAKCIE. OBSERWUJ NAS.**

[nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)

**Polish**