Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V.

WIR WERDEN DA SEIN!

#CHECKDICHSELBST

CEL KAMPANII

EDUKACJA, PODNOSZENIE ŚWIADOMOŚCI, ZACHOWANIE ZDROWIA

Nawet niewielkie zmiany w piersiach, takie jak zgrubienia, deformacje czy zaczerwienienia mogą wskazywać na choroby piersi. Regularne samobadanie pomaga wcześnie wykryć ewentualne zmiany. Następnie powinny one zostać zbadane przez lekarza specjalistę, np. ginekologa. Im wcześniej rak piersi zostanie wykryty, tym łatwiejsze będzie jego leczenie.

SCHLESWIG-HOLSTEINISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Podnoszenie świadomości na temat metod wczesnego wykrywania chorób jest kluczowym zadaniem stowarzyszenia Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V. Ponadto stowarzyszenie wspiera rodziny, w których pojawił się rak, już od dnia postawienia diagnozy. Osoby dotknięte chorobą mogą w różnych punktach kontaktowych otrzymać doradztwo w zakresie chorób nowotworowych, mają możliwość uzyskania i wymiany informacji oraz otrzymania pomocy ze strony wykwalifikowanych pracowników.

Jako inicjator kampanii, Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V. chce podnosić świadomość społeczeństwa na temat nowotworów piersi.

Dowiedz się więcej na:
www.checkdichselbst.de

Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V.

WIR WERDEN DA SEIN!

Alter Markt 1-2, 24103 Kiel
0431 800 10 80
kontakt@checkdichselbst.de

WESPRZYJ NASZĄ KAMPANIĘ!
Obserwuj nas, udostępniaj nasze posty i ratuj życie.

www.facebook.com/**checkdichselbst**
www.instagram.com/**checkdichselbst**

WSPIERA NAS:

KIELER BOTSCHAFT

NIE DAJ SZANSY RAKOWI PIERSI!

Dowiedz się więcej na:
www.checkdichselbst.de

Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V.

WIR WERDEN DA SEIN!

#CHECKDICHSELBST

NIE DAJ SZANSY RAKOWI PIERSI!

CO TO JEST RAK PIERSI?

Rak piersi to choroba, która rozpoczyna się zwykle w gruczole sutkowym. Kiedy komórki piersi rozrastają się w sposób niekontrolowany, powstaje guz. Jeżeli guz piersi rozrasta się na otaczające tkanki, niszcząc je i uszkadzając, uznaje się go za złośliwy.

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem u osób posiadających piersi, a eksperci nazywają go rakiem gruczołu piersiowego (niem. Mammakarzinom: mamma = pierś). Również osoby nieposiadające piersi mogą zachorować na raka piersi, chociaż zdarza się to znacznie rzadziej.

JAK GO ROZPOZNAM?

Aby jak najwcześniej wykryć raka piersi i zwiększyć szanse na wyleczenie, wprowadzono ustawowy program badań przesiewowych w kierunku raka piersi dla osób posiadających piersi.

Po ukończeniu 30. roku życia osoby posiadające piersi mogą raz w roku poddać się badaniu palpacyjnemu piersi i dołów pachowych przez ginekologa lub ginekolożkę. Ponadto mogą poprosić o pokazanie, jak prawidłowo wykonywać samobadanie piersi.

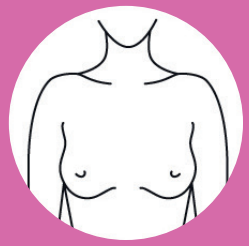
Dowiedz się więcej na:
www.checkdichselbst.de

Zmiany w piersiach mogą pojawić się w każdym wieku, dlatego regularne samobadanie piersi jest wskazane i ważne w każdej grupie wiekowej. Zalecany termin na wykonywanie badania palpacyjnego to 1–2 tygodnie od pierwszego dnia miesiączki.

#CHECKDICHSELBST

TAK PROSTE JEST SAMOBADANIE PIERSI

1.
PRZED LUSTERM
Stań z odkrytym tułowiem przed lustrem i przyjrzyj się swoim piersiom: Czy zmieniły swój kształt albo wielkość? Czy widzisz zmiany skórne?



2.
Z UNIESIONYMI RAMIONAMI
Unieś ramiona do góry: Czy widoczne są jakieś zmiany, takie jak fałdy skórne, wciągnięta skóra lub wybrzuszenia?

3.
KONTROLA BRODAWEK SUTKOWYCH
Czy po naciśnięciu brodawki pojawia się wydzielina o innej barwie niż biała?

4.
SAMOBADANIE PIERSI NA STOJĄCO
W następnym kroku dotknij piersi wszystkimi palcami płasko ułożonej dłoni, prawą pierś lewą ręką, a lewą pierś prawą ręką.

5.
PRZESUWAJ ZGODNIE Z RUCHEM WSKAZÓWEK ZEGARA
Badaj kolejno każdą ćwiartkę piersi. Czy są stwardnienia, guzki lub wrażliwe miejsca?

6.
SAMOBADANIE PIERSI NA LEŻĄCO
Powtórz badanie piersi na leżąco. Wyczuwasz zmiany lub zgrubienia? Skontroluj również doły pachowe.

NIE JESTEŚ PEWNA?

Poproś jeszcze raz ginekologa lub ginekolożkę o pokazanie jak prawidłowo, jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi. Od 30. roku życia można wykonywać coroczne lekarskie badania palpacyjne – nawet jeśli nie wyczuwasz żadnych zmian.

ZNALAZŁAŚ COŚ?

Jeśli zauważyłaś jakiekolwiek zmiany lub poczułaś ból, zgłoś się jak najszybciej do ginekologa

Więcej informacji na:
www.checkdichselbst.de