

Profilaktyka i promocja zdrowia. Zdrowa niedziela (42)

Dziś w ramach niedzielного cyklu o profilaktyce zdrowotnej o przypadającym na 15 października Europejskim Dniu Walki z Rakiem Piersi.

We współczesnych czasach coraz więcej kobiet choruje na Raka Piersi. Szacuje się, że dotyka on co 14 Polkę. Przerażające jest również to, iż znacznie obniżył się wiek osób walczących z nowotworami piersi. Kiedyś dotyczyły one głównie kobiet pomiędzy 50, a 65 rokiem życia. Obecnie dotyka znacznie młodsze osoby (nawet 30 letnie!).

W związku z plagą zachorowań na Raka Piersi ustanowiony został Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi. Święto to obchodzone jest 15 października. Głównym celem wprowadzenia Dnia Walki jest uświadamianie ludziom jak ważna jest profilaktyka, samobadanie oraz korzystanie z usług specjalistów. Jednym z najważniejszych założeń jest także ukazanie czynników ryzyka oraz pierwszych objawów choroby. To dzień, w którym okazuje się wsparcie nie tylko osobom chorym, ale i ich rodzinom, które także toczą ciężką batalię o życie swoich najbliższych. Znakiem solidarności jest zakładana tego dnia różowa wstążka. Należy pamiętać, że Rak Piersi nie dotyczy tylko kobiet. Na tę chorobę zapadają również mężczyźni. Każdego roku zmagają się z nimi ok. 100 nowych pacjentów płci męskiej. Z badań wynika, iż około 90% nowotworów piersi wykrywanych jest w zaciszu domowym, co ukazuje, że spora ilość kobiet wykonuje regularnie samobadanie. Większość wykrytych zmian na szczęście nie jest groźna. Do najczęściej występujących zalicza się torbiele, tłuszczaki oraz włókniaki. W Polsce szacuje się, że na Raka Piersi każdego roku zapada 12 tysięcy osób. Im wcześniej wykryta choroba tym większa szansa na wyzdrowienie.

Jakie są najczęstsze przyczyny choroby?

Niestety nieznane są przyczyny raka piersi, jednakże można wskazać kilka czynników, które mogą mieć wpływ na jego powstawanie. Jako jeden z nich wymieniane są obciążenia rodzinne. Ryzyko zachorowania wzrasta wówczas, gdy ktoś z najbliższej rodziny (mama, córka, siostra, a nawet babcia) zmagają się z tą chorobą. Wpływ mają także czynniki genetyczne spowodowane mutacją genów. Dotyczą one ok. 5% przypadków. Ryzyko zachorowania na Raka Piersi wzrasta także pod wpływem czynników hormonalnych. Nie bez znaczenia jest również dieta. Należy unikać tłustych, niezdrowych potraw. Kolejnym elementem, który może mieć negatywny wpływ na rozwój choroby jest alkohol. Nadmierne spożywanie trunków przyczynia się do powstawania nie tylko Raka Piersi, ale i innych narządów. Warto zaprzestać spożywania alkoholu, bądź też ograniczyć je do minimum. Naukowcy informują, iż ogromny wpływ na pojawienie się Raka mają zbyt wczesne miesiączki oraz późna menopauza. Zdaniem specjalistów ryzyko maleje jeśli kobiety karmiły piersią.

Profilaktyka to podstawa!

W związku z rosnącą liczbą osób umierających każdego roku z powodu Raka Piersi należy uświadamiać jak ważna jest profilaktyka. Każda kobieta powinna dokonywać samobadania piersi raz w miesiącu- po rozpoczęciu cyklu menstruacyjnego. W Internecie znajdują się gotowe broszury, na których widnieją informacje dotyczące tego, jak samodzielnie wykonać samobadanie. Warto wydrukować jedną z nich i przykleić na lustrze w łazience. Każdego dnia będzie nam przypominać o tym, iż należy się przebadac. Dodatkowo każda kobieta powinna regularnie wykonywać USG np. u swojego ginekologa. Jeśli nie mamy pewności czy dobrze wykonujemy samobadanie lekarz może pokazać nam jak je wykonać. Nie wstydźmy się prosić o pomoc! Kobiety po 35 roku życia powinny również korzystać z usług onkologa i wykonywać mammografię. Przestrzeganie wszystkich tych zaleceń może sprawić, iż nawet jeśli w naszych piersiach, na sutku pojawi się guz, to będziemy miały większą szansę na całkowite wyleczenie.