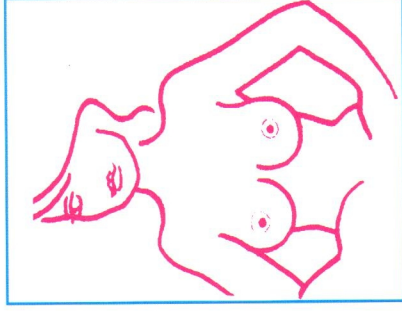
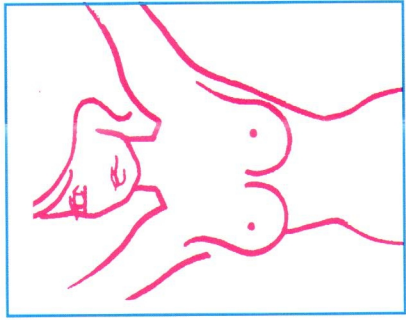
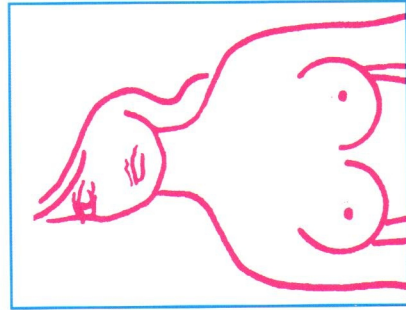
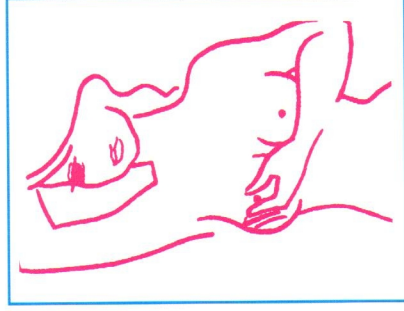
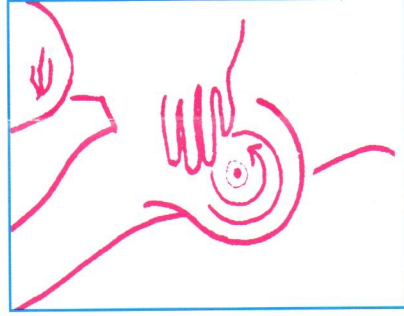
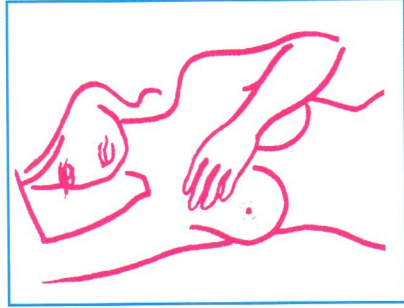


Sama kontroluj swoje piersi

Raz w miesiącu, 2 lub 3 dni po menstruacji, a jeśli już nie miesiączkujesz to w łatwym do zapamiętania dniu, poświęć sobie kilka minut.



Stań przed lustrem, oceń kształt i symetrię swoich piersi. Zwróć uwagę na wygląd skóry i brodawek.



Plasko ułożoną dłońią badaj prawą i lewą pierś. Porównując do tarczy zegara i poczynając od godz. 12 przesuвай dłoń najpierw po zewnętrznych a następnie środkowych częściach piersi. Zbadaj brodawkę. Ścisnij ją lekko i sprawdź, czy nie pojawia się wydzielina.

Zbadaj także okolice pach, szyi i nad obojczykami. Jeśli zauważysz zmiany kształtu piersi, przebarwienia skóry, fatłki, wciągnięcie brodawki, surowiczy lub krwisty wyciek, jeżeli wyczujesz guzki i stwardnienia...

Zgłoś się do lekarza!

Nie przerażaj się! Nie każda zauważona przez Ciebie zmiana jest nowotworem złośliwym. Istnieje wiele łagodnych chorób piersi, które także wymagają diagnozy i leczenia.

RAK WCZEŚNIE WYKRYTY JEST ULECZALNY!

Co oznaczają następujące terminy medyczne?

Samokontrola piersi

samodzielne, regularne badanie własnych piersi. Powinno być wykonywane raz w miesiącu.

Cykl miesięczkowy

okres od pierwszego dnia miesiączki do dnia wystąpienia następnej, zwykle wynosi 28 dni.

Menopauza

okres życia, w którym kobieta przestaje miesiączkować.

Kliniczne badanie piersi

badanie piersi przez lekarza. Powinno być wykonywane przynajmniej raz w roku!

Mammografia

prześwietlenie gruczołu piersiowego mające na celu wykrycie nieprawidłowych zmian w piersi zanim staną się wyczuwalne podczas samokontroli lub w badaniu klinicznym. Badanie mammograficzne wykonuje się po 35 roku życia. W trakcie badania możesz poczuć ucisk, czasem ból.

inne

Uwaga praktyczna: do badania zakóż bluzkę lub dwuczęściowe ubranie ponieważ będziesz musiała rozbrać się do pasa. Nie używaj dezodorantu, pudru, perfum, gdyż te substancje mogą zostawić ślady nakładające się na Twój mammogram (zdjęcie RTG piersi).

Mammograf

aparaturę rentgenowski służący do prześwietlenia piersi.

Skryning mammograficzny

profilaktyczne przesiewowe badania mammograficzne mające na celu wykrycie raka piersi w danej populacji zdrowych kobiet (np. kobiet w określonym wieku, zamieszkujących na danym terenie).

Profilaktyczne badania mammograficzne zaleca się w następujących odstępach czasowych: **kobiety między 35 a 40 rokiem życia** - jedno badanie na 5 lat, **kobiety po 40 roku życia** - jedno badanie na 2 lata (ale mogą mieć wykonywane badanie raz w roku), **kobiety po 50 roku życia** - jedno badanie na rok. W programach skryningowych, ze względu na wysokie koszty, okresy te są dłuższe - zwykle co 18 miesięcy

USG piersi

badanie piersi za pomocą ultrasonografu u kobiet przed 35 rokiem życia, a także w niektórych przypadkach, jako badanie uzupełniające mammografię.

Biopsja (Bac, PCI, BCA)

pobranie za pomocą igły komórek z wyczuwalnego zgrubienia lub guzka piersi albo innej zmiany wykrytej w mammografii i USG do badania mikroskopowego. W zależności od grubości igły mówimy o biopsji cienkoigłowej lub gruboigłowej.

Stereotaksja

biopsja cienkoigłowa sterowana komputerowo na podejrzane miejsce widoczne w badaniu mammograficznym. Badanie wykonuje się za pomocą odpowiedniego urządzenia połączonego z mammografem.

Mammotomiczna biopsja piersi

nowoczesna nieoperacyjna metoda pobierania do badania histopatologicznego tkanki z piersi igłą o przekroju 3 mm.

Wymaz cytologiczny wycięku z piersi

mikroskopowe badanie wydzieliny z piersi (płyn surowiczny krwisty lub ropny) na obecność komórek nowotworowych lub bakteryjnych.

Galaktografia

podanie kontrastu do otworów brodawki piersi w celu uwidocznienia zmian w przewodach mlecznych.

Europejski Ruch Kobiet do Walki z Rakiem Piersi EUROPA DONNA został zainicjowany we Włoszech przez profesora onkologii Umberto Veronesi. Ideą ruchu jest zjednoczenie kobiet Europy do wspólnych działań na rzecz wczesnego wykrywania raka piersi, dostępności najnowszych metod jego leczenia oraz zapewnienia kobietom z chorobą nowotworową piersi właściwej rehabilitacji. Szczególnym zadaniem ruchu jest mobilizacja Rządów i społeczeństw do walki z rakiem piersi.

10 celów Ruchu EUROPA DONNA

1. Przyczyniać się do rozpowszechniania i wymiany dokładnych i aktualnych informacji na temat raka piersi w całej Europie.
2. Uświadamiać kobiety o zagrożeniu rakiem i zachęcać je do regularnej kontroli własnych piersi.
3. Propagować konieczność poddawania się okresowej kontroli mammograficznej w celu ewentualnego, wczesnego wykrywania choroby nowotworowej.
4. Domagać się zapewnienia każdej pacjentce optymalnego dla niej sposobu leczenia.
5. Zapewnić wysokiej jakości opiekę wspomagającą w trakcie leczenia i w okresie późniejszym.
6. Domagać się właściwego przygotowania personelu Służby Zdrowia w zakresie profilaktyki, leczenia i rehabilitacji.
7. Dostrzegać właściwe działania i popierać ich rozwój.
8. Domagać się kontroli jakości aparatury diagnostycznej klinicznej.
9. Zapewnić wszystkim pacjentkom możliwość zrozumienia proponowanych kierunków leczenia, włączając w to badania kliniczne oraz respektować ich prawo do zasięgnięcia innych opinii medycznych.
10. Przyczyniać się do rozwoju badań nad rakiem piersi.

Rak piersi jest najczęstszą chorobą nowotworową występującą u kobiet.

co 2,5 minuty jedna kobieta w Europie dowiadyuje się, że ma raka piersi

co 6,5 minuty jedna kobieta w Europie umiera na raka piersi.

W Polsce rocznie na raka piersi zachorowuje około 14 tysięcy kobiet. Obniżenie śmiertelności i zmniejszenie stopnia inwalidztwa chorych na raka piersi jest możliwe tylko poprzez jego wczesne wykrywanie: samodzielnie badanie piersi raz w miesiącu, badanie lekarskie raz w roku. Po 40 roku życia, badanie mammograficzne przynajmniej raz na dwa lata.

Stowarzyszenie Ruch Kobiet do Walki z Rakiem Piersi Europa Donna Dębica powstało 5 października 1999 r. W roku 2003 przystąpiłyśmy do Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Europa Donna, w skład którego wchodzi 7 stowarzyszeń.

Stowarzyszenie Ruch Kobiet do Walki z Rakiem Piersi EUROPA DONNA DĘBICA:



Prezes Anna Mazur - lekarz

V-ce Prezes Wanda Mikrut - ekonomista

Skarbnik Ewa Kocoń - nauczyciel

Sekretarz Maria Fidzińska - ekonomista

Członek Zarządu Joanna Żurek-Krupka - prawnik

Komisja Rewizyjna

Przewodnicząca Ewa Rusin - położna

V-ce Przewodni. Ewa Piotrowska-Bizoni - prawnik

Członek Matgorzata Mendel - nauczyciel

FORMY NASZEJ DZIAŁALNOŚCI

- * prowadzenie prelekcji i pogadanek nt. zapobiegania chorobom nowotworowym
- * instruktaż samokontroli piersi
- * organizowanie pikników i festynów onkologicznych, marszów zdrowia, koncertów i balów charytatywnych
- * wydawnictwo, kolportaż broszur i ulotek edukacyjnych
- * organizowanie konferencji popularno-naukowych

NASZA PRACA CHCEMY UŚWIADOMIĆ SPOŁECZEŃSTWU, ŻE TYLKO WSPÓLNE DZIAŁANIA PRZYZYCZYNIĄ SIĘ DO SKUTECZNEJ WALKI Z RAKIEM PIERSI

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY I FINANSOWEGO WSPIERANIA NASZEJ CHARYTATYWNEJ DZIAŁALNOŚCI.



Ruch Kobiet do Walki z Rakiem Piersi
EUROPA DONNA - DĘBICA

www.europadonna-dębica.org.pl
e-mail: donnadębica@poczta.onet.pl
tel. kom. 505 855 888, 606 189 554, 602 181 164
konto: PEKAO S.A.
28 1060 0076 0000 3200 0059 5684



przekaz 1% swojego podatku na
Ruch Kobiet do Walki z Rakiem Piersi
EUROPA DONNA DĘBICA
KRS 0000 1566 81

**„Twoje zdrowie
potrzebne jest Tobie
i Twoim bliskim”**



**Ruch Kobiet do Walki
z Rakiem Piersi
EUROPA DONNA
DĘBICA**

