0011408239

Różowy październik.
Profilaktyka to siła!

Październik, znany jako Miesiąc Świadomości Raka Piersi, to czas, gdy różowa wstążka przypomina o znaczeniu profilaktyki. W województwie śląskim walka z tym najczęstszym nowotworem wśród kobiet trwa cały rok. Według danych Śląskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia, do 1 września 2025 roku z bezpłatnej mammografii skorzystało już ponad 130 tys. kobiet, co stanowi ponad 20% uprawnionej populacji. W tym szczególnym miesiącu NFZ zachęca wszystkie mieszkanki regionu, by dołączyły do programu.

Profilaktyka na wagę życia

Rak piersi jest najczęstszym nowotworem złośliwym wśród kobiet w Polsce, diagnozowanym rocznie u około 20 tysięcy pacjentek. Rozwija się, gdy komórki w tkance piersi zaczynają niekontrolowanie się dzielić, tworząc guz, który może być łagodny lub złośliwy. Czynniki ryzyka obejmują wiek (szczególnie po 50. roku życia), predyspozycje genetyczne, hormonalne oraz styl życia, np. brak aktywności fizycznej czy otyłość.

Niepokojące objawy, które powinny skłonić do natychmiastowej konsultacji z lekarzem, to m.in.: wyczuwalny guzek lub zgrubienie w piersi lub pod pachą, zmiana kształtu lub rozmiaru piersi, wciągnięcie skóry lub brodawki, wydzielina z brodawki (zwłaszcza krwista), zaczerwienienie lub łuszczenie się skóry piersi. Wczesne objawy mogą być subtelne, dlatego regularne samobadanie i mammografia są kluczowe. Jeśli zauważysz coś niepokojącego, nie zwlekaj – szybka reakcja zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

Samobadanie piersi. Pierwszy krok w profilaktyce

Samobadanie piersi to prosta, ale niezwykle ważna metoda profilaktyki, którą każda kobieta powinna wykonywać regularnie, najlepiej raz w miesiącu, kilka dni po zakończeniu menstruacji (u kobiet po menopauzie w stałym dniu miesiąca). Polega na dokładnym oglądaniu i badaniu palpacyjnym piersi w celu wykrycia ewentualnych zmian. Stań przed lustrem, sprawdź symetrię piersi, kształt brodawek i stan skóry, a następnie delikatnie uciskaj każdą pierś kolistymi ruchami, obejmując także obszar pod pachami. Szczególną uwagę zwróć na guzki, zgrubienia czy nietypowe zmiany w strukturze.

Samobadanie nie zastępuje mammografii, ale jest jej doskonałym uzupełnieniem. Regularne sprawdzanie pozwala lepiej poznać własne ciało i szybciej zauważyć niepokojące objawy.

Mammografia. Twoja broń w walce z rakiem

Mammografia to bezpieczne i bezbolesne badanie rentgenowskie piersi, które umożliwia wczesne wykrycie zmian nowotworowych, zanim staną się one wyczuwalne podczas samobadania czy wizyty u lekarza. Jest to standard w profilaktyce raka piersi, zalecany co dwa lata kobietom w wieku 45-74 lat. Dzięki mammografii można zidentyfikować nawet najmniejsze guzki czy mikrozwapnienia, co znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie – we wczesnym stadium rak piersi jest niemal w 100% uleczalny. Ryzyko zachorowania rośnie po 50. roku życia, dlatego regularne badania to inwestycja w zdrowie i spokój ducha.

Profilaktyka dla każdej kobiety

Program profilaktyki raka piersi realizowany przez NFZ to kompleksowa inicjatywa, która działa w dwóch formach: stacjonarnej (w placówkach medycznych) i mobilnej (w mammobusach). Kobiety w wieku 45–74 lat, ubezpieczone w NFZ, mogą zgłosić się na badanie bez skierowania – wystarczy kontakt z jedną z placówek współpracujących z Funduszem. W razie wykrycia zmian pacjentki kierowane są na dalszą diagnostykę, taką jak USG czy biopsja, co zapewnia szybką reakcję.

Szczegółowe informacje o programie dostępne są na stronie Śląskiego OW NFZ: **www.nfz-katowice.pl** w zakładce programy profilaktyczne.

Gdzie wykonać mammografię w Twojej okolicy?

Mammobusy to wygodne rozwiązanie – mobilne jednostki wyposażone w nowoczesny sprzęt docierają bezpośrednio do gmin. Aby sprawdzić aktualny harmonogram postojów mammobusu w województwie śląskim, wystarczy wejść na stronę Śląskiego OW NFZ. Tam znajdziesz daty, godziny i lokalizacje – dzięki temu możesz wybrać dogodny termin i miejsce badania.

– Mammografia w mammobusie nie różni się niczym od tej wykonywanej w przychodni. Niestety, nadal spotykamy się z mylnym przekonaniem pacjentek, że badanie w mammobusie jest w jakiś sposób gorsze od wykonanego w placówce stacjonarnej. A to nieprawda. Wymagania techniczne, wyposażenie są identyczne dla wszystkich pracowni mammograficznych. Dodatkowo zaletą mammobusów jest to, że zazwyczaj stają np. w parku na parkingu dużego sklepu, zatem wracając z pracy, idąc po zakupy, możemy w nich zrobić badanie „od ręki", wystarczy mieć dowód osobisty – mówi Ewa Maciejewska, prezeska Stowarzyszenia Łódzki Klub Amazonka.

Narodowy Portal Onkologiczny – wiedza na wyciągnięcie ręki

Warto także zajrzeć na Narodowy Portal Onkologiczny (www.onkologia.gov.pl), który jest nieocenionym źródłem wiedzy dla wszystkich zainteresowanych profilaktyką i leczeniem raka. Stworzony pod nadzorem Ministerstwa Zdrowia, portal oferuje kompleksowe informacje o nowotworach – od prewencji po rekonwalescencję. Znajdziesz tam mapy placówek oferujących bezpłatne badania, przewodniki po terapiach (np. immunoterapii czy terapiach celowanych), informacje o badaniach klinicznych oraz porady, jak radzić sobie z diagnozą i wspierać bliskich.

W czasach, gdy internet pełen jest niesprawdzonych informacji, wiarygodność to podstawa. Narodowy Portal Onkologiczny gwarantuje ją dzięki współpracy z ekspertami z Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie oraz organizacjami pacjenckimi. Każda treść jest weryfikowana, byś miał pewność, że opierasz się na faktach, a nie mitach. W kontekście raka piersi portal pomaga zrozumieć znaczenie badań przesiewowych i ułatwia nawigację po systemie opieki zdrowotnej.

Nie odkładaj zdrowia na później – październik to idealny moment, by zadbać o siebie. Skontaktuj się z infolinią NFZ pod numerem 800 190 590 lub odwiedź stronę www.nfz-katowice.pl, by znaleźć najbliższą placówkę lub mammobus.

NFZ | Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach
ul. Kossutha 13 40-844 Katowice
www.nfz-katowice.pl www.nfz.gov.pl
Telefoniczna Informacja Pacjenta
800 190 590