



*wygraj
o pierś
z rakiem
piersi*

Fundacja do Walki z Rakiem Piersi dla Polski – AMBERHEART

Autorzy:

Dr n.med.Tadeusz Ślubowski, Dr Małgorzata Ślubowska,
Fundacja do Walki z Rakiem Piersi dla Polski – Amberheart (Kanada).

Projekt Plastyczny Okładki został wykonany przez Marzannę Maciąg jako wyraz pamięci dla jej siostry Beaty Hasiec, która zmarła na raka piersi 25 marca 2001 w Lublinie, w wieku 36 lat.

Opracowanie graficzne:

eFX Visual Communications Inc. - Vancouver B.C., Canada, www.efxzone.com

Sponsor WydaniaTrzeciego

Ambasada Kanadyjska w Warszawie - Fundusz Kanadyjski

Wydane przez Unię na Rzecz Profilaktyki, Diagnostyki i Terapii Raka Piersi

Spis Treści

Słowo Wstępne	1
Norma i Patologia	2
Powinnaś Wiedzieć	2
Fakty	3
Czynniki Ryzyka	4
Wczesna Diagnostyka Raka Piersi	5
Samobadanie Piersi	5
Technika Badania	7
Palpacyjne Badanie Piersi	10
Badanie Mammograficzne	10
Uwagi Końcowe	12
Mini Słownik (zawiera wyrazy napisane w tekście kursywą)	13

Aneks Wydawniczy:

Fundacja do Walki z Rakiem Piersi dla Polski - Amberheart (Kanada)

Unia na rzecz Profilaktyki, Diagnostyki i Terapii Raka Piersi - Prodiatera

Podziękowania

Słowo Wstępne

Tak długo jak rak piersi nie dotyczy nas samych, najbliższej rodziny lub kogoś z przyjaciół, nie myślimy o nim a tym bardziej o profilaktyce z nim związanej. Będąc kobietą, wiesz co to znaczy posiadać wiele obowiązków. Ostatnią rzeczą, o której prawdopodobnie myślisz, jest własne zdrowie i wizyty u lekarza zwłaszcza kiedy nic ci nie dolega. Niezależnie jednak od wszystkich zajęć musisz znaleźć czas na kontrolowanie swoich piersi i wykonywanie badań mammograficznych. Zrób to dla siebiezrób to dla tych, którym jesteś bliska.

Poniższa broszura zawiera wiadomości na temat raka piersi i jego wczesnego wykrywania. Ma ona pomóc w docenieniu ważności profilaktyki tej choroby i konieczności jej stosowania. Zawarte poniżej informacje mają pomóc w zrozumieniu jak ważne jest działanie na rzecz wczesnego wykrywania raka piersi i co należy robić aby nie przeoczyć pojawiających się zmian. Pomimo czysto informacyjnego charakteru, ponieważ broszura ta nie zastępuje diagnozowania czy leczenia, daje ona wystarczającą ilość wiadomości aby podjąć właściwą i świadomą decyzję na temat własnego zdrowia. Nie czekaj biernie, na zasadzie "co ma być to będzie", nie licz na łut szczęścia, na to, że ciebie to nie dotyczy i nigdy nie zachorujesz.

Pamiętaj, że pewne elementy profilaktyki pierwszej fazy, takie jak pełnowartościowa dieta, unikanie palenia i alkoholu, regularne ćwiczenia fizyczne a także profilaktyka drugiej fazy, tzn. wczesne wykrycie choroby, mogą uratować ci życie.