

Naturalne zmiany klatki piersiowej: podstawy

Hormony

Nasze ciało stale się zmienia. Jeśli miesiączkujesz, możesz zauważyć naturalne różnice w klatce piersiowej, które są związane ze zmianami hormonalnymi w trakcie cyklu miesięcznego. To normalne, że w okolicach miesiączki piersi mogą być wrażliwe, obolałe lub spuchnięte. Jeśli martwisz się jakimikolwiek zmianami, skontaktuj się ze swoim lekarzem.

Wygląd

Klatka piersiowa może przybierać rozmaite kształty i rozmiary. Wielkość klatki piersiowej nie wpływa na ryzyko raka piersi. Możesz mieć różnej wielkości piersi, brodawki sutkowe skierowane w różne strony czy owłosienie wokół brodawek. Jeśli jest tak od zawsze i jest to dla Ciebie normalne, nie ma powodów do obaw.

Guzki

Niektóre guzki są w pełni normalne. Jeśli jednak zauważysz (ponowne) wystąpienie guzka, skontaktuj się z lekarzem. Jeśli będziesz dobrze znać swoją klatkę piersiową, będzie Ci łatwiej rozpoznać nietypowe zmiany.

Dlaczego należy sprawdzać klatkę piersiową?

Wczesne wykrycie raka piersi zwiększa prawdopodobieństwo skutecznego leczenia.

Zwracaj uwagę na zmiany mogące sygnalizować raka piersi. Wypracuj zwyczaj sprawdzania klatki piersiowej raz w miesiącu. Pamiętaj, że niektóre zmiany zachodzą naturalnie w cyklu miesięcznym i mogą być w pełni normalne.

Spójrzmy na statystyki z Wielkiej Brytanii

1 na 7

kobiet otrzyma diagnozę raka piersi w trakcie swojego życia.

Co roku u około

2500

osób poniżej 40. roku życia diagnozuje się raka piersi.

U prawie

400

mężczyzn rocznie diagnozuje się raka piersi.

Źródło: Cancer Research UK



Znaczenie SPRAWDZANIA

Sprawdzenie klatki piersiowej może ratować życie.



CoppaFeel!
breast cancer awareness

Obserwuj nas:

 coppafeel.org

   @coppafeel

CoppaFeel jest zarejestrowaną organizacją charytatywną w Anglii, Walii (1132366) i Szkocji (SC045970). Numer VAT: 388465343

POLISH - POLSKI

Rak piersi może występować u osób w każdym wieku, bez względu na płeć. Dotyczy to mężczyzn, kobiet i osób niebinarnych.

Zwrot „klatka piersiowa” uwzględnia przedstawicieli wszystkich płci i wszystkie rodzaje ciała. Gdy chcemy być dokładni pod względem medycznym, używamy słowa „piers”.

Być może wolisz nazywać swoją klatkę piersiową inaczej – nie ma w tym nic złego!

Jak przeprowadzać kontrole

- Obszar, jaki może być objęty rakiem piersi, rozciąga się aż do obojczyków i pod pachy. Za każdym razem sprawdzaj cały ten obszar. Dotyczy to przedstawicieli wszystkich płci.
- Pamiętaj, aby sprawdzać brodawki sutkowe.
- Korzystaj z dowolnej metody, która jest dla Ciebie komfortowa. Możesz sprawdzać klatkę piersiową, leżąc w łóżku, stojąc przed lustrem lub biorąc prysznic.
- Przy każdej kontroli obserwuj klatkę piersiową ORAZ jej dotykaj.
- Wypracuj zwyczaj sprawdzania klatki piersiowej raz w miesiącu. Jeśli będziesz wiedzieć, co jest dla Ciebie normą, łatwiej będzie Ci rozpoznać nietypowe zmiany.
- W razie wątpliwości udaj się do lekarza.



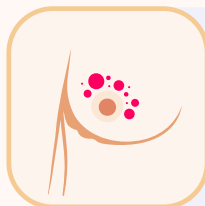
CoppaFeel!
breast cancer awareness

Wersja 1, 2024 Zaktualizowaliśmy informacje w kwietniu 2024 r. Sprawdzimy je ponownie w kwietniu 2027 r.

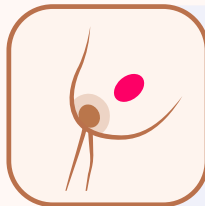
Oznaki raka piersi

Oznaki mogą przybierać różną postać i dotyczą skóry, odcienia lub organizmu. Bardzo ważne, aby znać swoją normę. Pamiętaj, aby sprawdzać klatkę piersiową przez wzrok ORAZ dotyk.

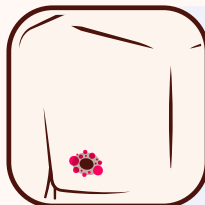
Oznaki raka piersi obejmują:



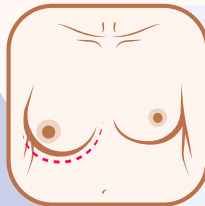
Zmiany skórne, takie jak zaciąganie lub wgłębienia



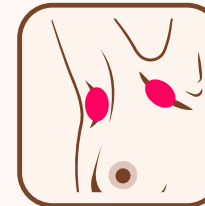
Nietypowe guzki lub zgrubienia



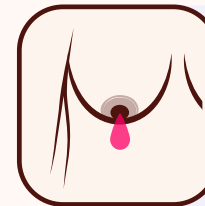
Wysypka lub stwardnienie wokół brodawki sutkowej



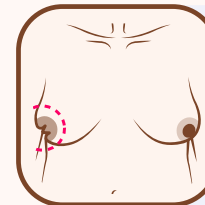
Nagła, nietypowa zmiana wielkości lub kształtu



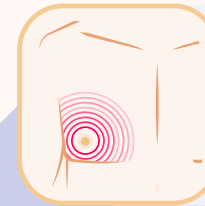
Nietypowy guzek lub obrzęk pod pachą lub wokół obojczyka



Płyn wydobywający się z brodawki sutkowej



Brodawka sutkowa wciągnięta do środka lub skierowana w innym kierunku



Stały, nietypowy ból piersi, w klatce piersiowej lub pod pachą

Aby otrzymywać **BEZ-
PŁATNE** comiesięczne
przypomnienia tekstowe,
wyślij wiadomość o treści
CHECK na numer
82228

Wysyłane nam wiadomości tekstowe są objęte standardowymi opłatami operatora. Nasze przypomnienia są bezpłatne w Wielkiej Brytanii.



Skorzystaj ze strony samodzielnej obsługi „The Self-Checkout”, gdzie znajdziesz narzędzia pomagające w kontroli klatki piersiowej. Jeśli się martwisz, porozmawiaj ze swoim lekarzem.