

Temat

Technika samobadania piersi.

Prowadzący

Położna Oddziału Położniczo – Ginekologicznego.

Odbiorcy

- Pacjentka,
- Rodzina, opiekunowie

Cel

Pozyskanie wiedzy i umiejętności na temat postępowania w zakresie czynników ryzyka, objawów i profilaktyki nowotworów piersi. Umiejętność samobadania piersi.

- rozpoznanie czynników ryzyka predysponujących do wystąpienia nowotworów piersi,
- zwiększenie poziomu wiedzy i świadomości kobiet w zakresie czynników ryzyka i wczesnych objawów nowotworów piersi,
- jakie działania należy podjąć w celu zmniejszenia czynników ryzyka wystąpienia nowotworów piersi,
- rodzaj i częstotliwość wykonywania samobadania piersi. Technika samobadania piersi
- Programy profilaktyczne Narodowego Funduszu Zdrowia i Ministerstwa Zdrowia

Miejsce

Sala chorych

Czas zajęć

30 minut w trakcie dyżuru

Metody i techniki

- wykład
- rozmowa indywidualna
- instruktaż

Zakres edukacji

Edukacja pacjentki, rodziny i opiekunów:

- omówienie etiologii schorzenia w zakresie przebiegu i powikłań,
- ukazanie konieczności rozpoznania czynników ryzyka i wczesnych objawów nowotworów piersi oraz poprawa kontroli czynników ryzyka,
- wyjaśnienie zakresu oraz konsekwencji trwałych deficytów,
- zwiększenie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie,
- kształtowanie postaw prozdrowotnych.

Plan edukacji

- Rozpoczęcie zajęć – zaprezentowanie się osoby prowadzącej zajęcia.
- Wykład.

- Pytania i dyskusja.
- Podsumowanie kwestii poruszanych na zajęciach.
- Ocena zapamiętanych przez uczestników zajęć treści.
- Zakończenie edukacji.

Treść wykładu

Rak piersi to najczęstszy nowotwór u kobiet. Profilaktyka nowotworów piersi opiera się na utrzymaniu prawidłowej masy ciała, ograniczeniu spożycia alkoholu, unikaniu tytoniu oraz ograniczeniu stosowania hormonalnej terapii zastępczej. Fundamentalną rolę odgrywa także regularne badanie piersi w celu wykrycia choroby na wczesnym etapie zaawansowania. Guz piersi jest możliwy do wykrycia podczas samobadania piersi, w badaniu palpacyjnym wykonanym przez lekarza lub w badaniu obrazowym (mammografia, badanie USG, rezonans magnetyczny). Poniższy poradnik zawiera praktyczne informacje dotyczące tego, jak wykonać badanie piersi w kierunku zmian nowotworowych.

Coraz młodsze kobiety zaczynają chorować na raka piersi. Jest to tendencja ogólnoświatowa. Niepokój wzbudza fakt, że to w właśnie w Polsce na raka piersi umiera relatywnie więcej kobiet niż np. w Stanach Zjednoczonych, choć dowiedziono, iż Amerykanki mają teoretycznie większe prawdopodobieństwo zachorowania na ten nowotwór. Niestety dzieje się tak głównie z powodu zaniedbań profilaktycznych. Jak podkreślają eksperci – badanie piersi nie jest regularnie wykonywane przez większość Polek. Mimo rosnącej świadomości dotyczącej raka piersi, wiele kobiet nie odwiedza regularnie ginekologa, nie wykonuje badań przesiewowych (mammografia) lub zapomina o samobadaniu piersi. Kobieta w Polsce bez zmutowanego genu ma 6% ryzyko zachorowania na raka piersi w ciągu swojego życia, a Amerykanka aż 15% prawdopodobieństwo. Miesiąc październik określany jest mianem różowego. To właśnie w tym okresie celebруемy Miesiąc Świadomości Raka Piersi. W październiku odbywa się wiele akcji edukacyjnych dotyczących walki z rakiem piersi, promocji zdrowia oraz wykonywania regularnych badań piersi. Jedną z nich jest akcja #badajpiersi. Na rosnącą zachorowalność na raka piersi ma wpływ wiele czynników. Zdaniem ekspertów szkodzi nam zwiększająca się liczba samochodów, zanieczyszczone powietrze i sztuczna żywność. Coraz częściej mówi się również o przemysłowych estrogenach – substancjach chemicznych, które oddziałują podobnie jak naturalne estrogeny i mogą mieć wpływ na zdrową tkankę piersi. Industrialne warunki życia, dieta i stres także nie są obojętne dla zdrowia. Jeśli chodzi o predyspozycje genetyczne, to jest w Polsce grupa około 500 tys. kobiet – głównie z nieprawidłową mutacją genu BRCA1 lub genu CHEK2. U nich ryzyko raka piersi jest od pięciu do dziesięciu razy większe niż u przeciętnej Polki. Regularne badanie piersi powinno być priorytetem w grupie nosicielek mutacji BRCA1. Należy podkreślić, że rak piersi – pod warunkiem, że zostanie odpowiednio wcześniej wykryty, jest całkowicie uleczalny. Jeśli guzek ma nie więcej niż 2 cm oraz nie ma przerzutów do węzłów chłonnych, to istnieje duża szansa na pełne wyleczenie. Regularne badanie piersi pozwala wychwycić zmiany nowotworowe w niższym stopniu zaawansowania. Niestety, wciąż wiele Polek umiera, bo nie chodzą na badania, a guz diagnozuje się u nich zbyt późno.

DIAGNOSTYKA RAKA PIERSI

Niezależnie od możliwości udziału w badaniach przesiewowych, zaleca się wszystkim kobietom w przedziale wieku: 20 – 40 lat – samobadanie piersi co miesiąc i badanie palpacyjne piersi przez lekarza co 1 – 2 lata. 40-49 lat – samodzielne badanie piersi co miesiąc, badanie palpacyjne przez lekarza co rok, mammografia co 1 – 2 lata po 50 r.ż. – samobadanie piersi co miesiąc, badanie palpacyjne przez lekarza co rok, mammografia co rok. Kobiety z grupy dużego ryzyka zachorowania na nowotwór złośliwy piersi zaczynają badania przesiewowe wcześniej i wykonują je w krótszych odstępach czasu, zgodnie z zaleceniem poradni genetycznej. samobadanie piersi

Samobadanie piersi – instrukcja

Ważne jest, aby kobiety jak najwcześniej wyrobiły w sobie nawyk samobadania piersi. Obserwacja i kontrola własnych piersi może odbywać się np. przed lustrem lub pod prysznicem. Jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi? Stojąc nago przed lustrem unieś ręce wysoko do góry i przyjrzyj się czy nie widzisz zmian w kształcie swoich piersi, czy skóra nie jest przebarwiona, czy nie marszczy się lub nie jest napięta. To samo skontroluj trzymając ręce na biodrach. Ściśnij swoją brodawkę i sprawdź czy nie wydziela się z niej płyn. Będąc pod prysznicem, połóż swoją lewą rękę z tyłu głowy, a prawą na lewej piersi. Lekko naciskając trzema środkowymi palcami zataczaj drobne kółeczka wzdłuż piersi, z góry na dół i z powrotem. Powtórz to samo z prawą piersią. Pamiętaj, że nie każdy wykryty guzek jest rakiem, ale każdy należy pokazać specjalście. Jeśli zauważysz coś niepokojącego, koniecznie udaj się do lekarza. Wahanie poziomu hormonów sprawiają, że przed miesiączką oraz w jej trakcie, piersi większości kobiet mogą być opuchnięte i nadwrażliwe. Zmienia się także nieco konsystencja ich tkanki. Z tego powodu kontrolę piersi (zarówno samobadanie piersi, jak i USG czy mammografię) powinno wykonywać się tydzień po okresie.

FAKTY I MITY O RAKU PIERSI

Mammografia

Bezpłatne badania mammograficzne wykonuje się kobietom w wieku 45 – 74 lat. Pozostałe panie muszą zapłacić za nie około 100 zł, chyba, że są objęte programem dla kobiet z grupy ryzyka (najbliższe krewne były chore na raka piersi). Wówczas badanie należy wykonać najpóźniej w wieku 35 lat. Szacuje się, że mammografia wykonywana co rok zmniejsza ryzyko zgonu z powodu raka piersi o 15 – 30%. Różne ośrodki medyczne i fundacje onkologiczne organizują co jakiś czas bezpłatne akcje, w czasie których można wykonać profilaktyczne jakim jest mammografia oraz USG piersi. Warto z nich skorzystać.

Kim jest Mammodiagnosta

Mammografia 3D z tomosyntezą Według badań prowadzonych przez naukowców z Oslo i Pittsburgha zastosowanie mammografii cyfrowej z tomosyntezą w badaniach przesiewowych zwiększa o 40% wykrywalność nowotworów złośliwych piersi. Badanie to z niespotykaną wcześniej precyzją ukazuje wewnętrzną strukturę piersi. Na czym dokładnie polega mammografia 3D z tomosyntezą? Piers jest prześwietlana milimetr po milimetrze, pod różnymi kątami – dzięki temu można uzyskać do 400 zdjęć podczas jednego badania (w klasycznej mammografii otrzymuje się 4 zdjęcia). Uzyskane obrazy można przetwarzać, a w efekcie otrzymuje się bardzo precyzyjny obraz struktury piersi. Istotne jest także to, że zapis można odtwarzać tak jak film, stosować zbliżenia i oddalenia oraz powiększać wybrane fragmenty. Badanie piersi za pomocą Mammografii 3D z tomosyntezą umożliwia ocenę granic zmian i ich lokalizację przestrzenną – jest to ważne np. dla chirurga onkologa. Stosowanie tego typu badań poprawia uwidocznienie zmian ogniskowych, a także przyczynia się do zredukowania liczby zbędnie wykonywanych biopsji. Na razie dostępność tej techniki diagnostycznej piersi jest niewielka – ze względu na wysoki koszt aparatury. USG piersi Dobrze jest wykonać pierwsze badanie USG piersi w wieku około 20 lat. Młoda pierś nie nadaje się do badania mammograficznego ze względu na strukturę gruczołową. Z kolei pierś kobiety, która przestaje miesiączkować, zmienia swoją strukturę i składa się przede wszystkim z tkanki tłuszczowej, dzięki czemu jest lepiej widoczna na mammografii rentgenowskiej. Dla przykładu badanie USG piersi kosztuje około 100 zł. Jednak jeżeli młoda pacjentka do 30 roku życia bez historii raka piersi w rodzinie zgłosi się do lekarza specjalisty z prośbą o zrobienie USG, to ginekolog może dać jej bezpłatne skierowanie, gdy palpacyjnie (dotykem) stwierdzi zmiany wymagające dalszej diagnostyki. Ultrasonografia jest skuteczną i powszechną metodą diagnostyczną stosowaną w onkologii. Badanie ultrasonografem piersi jest ogólnie dostępne, nieinwazyjne, czułe oraz relatywnie tanie. USG jest podstawowym badaniem piersi tzw.

pierwszego rzutu, które dostarcza istotnych danych do dalszego postępowania na temat zmian nowotworowych, stopnia ich zaawansowania, zmian w węzłach chłonnych i przerzutowych zmian odległych.

Badanie piersi rezonansem magnetycznym Rezonans magnetyczny wykrywa zmiany nowotworowe z większą czułością od mammografii, ale jest droższy. Badanie piersi kosztuje około 600 zł. Co ważne, jest to technika nieinwazyjna i może być stosowana bezpiecznie u kobiet w ciąży. Obrazowanie rezonansem magnetycznym piersi (MR, magnetic resonance) wykorzystuje właściwości fizyczne atomów wodoru. Po umieszczeniu w silnym polu magnetycznym następuje ich uporządkowanie względem linii pola magnetycznego. Następnie impulsy pola elektromagnetycznego o częstotliwości rezonansowej powodują ich pobudzenie, a podczas jego zaniku emisję fal radiowych. Sygnały te zostają przetworzone w obraz dwuwymiarowy tkanek prezentowany w skali szarości. Mammografia piersi metodą rezonansu magnetycznego charakteryzuje się wysoką czułością w wykrywaniu guzków piersi (97%). Umożliwia to zobrazowanie wczesnych zmian, niewidocznych jeszcze w tradycyjnym badaniu mammograficznym lub badaniu USG. Jest to procedura bezbolesna, nieinwazyjna, nie narażająca pacjentki na promieniowanie. Czas badania to ok. 30 minut. Najlepszym momentem na wykonanie rezonansu piersi jest 6 – 14 dzień cyklu miesięcznego. Zaleca się także odstawienie terapii hormonalnej na 1 – 2 miesiące przed badaniem (po wcześniejszej konsultacji z lekarzem prowadzącym). Elastografia piersi Określa się ją jako „palpacja przez obrazowanie” lub „zrewolucjonizowane badanie ultrasonograficzne” pozwalające na ocenę twardości tkanek. Reakcja piersi na ucisk dokładnie określa ich stan. Tkanki zdrowe są miękkie i elastyczne. Zmieniona chorobowo tkanka jest twarda i nie zmienia swojego kształtu od naciskiem – sztywność tkanki raka inwazyjnego jest 5-25 razy większa niż zdrowej tkanki tłuszczowej. Wielkość odkształceń tkanek jest przetwarzana i prezentowana za pomocą kolorowych map czyli elastogramów. Stopnie zmian w piersi są określane na podstawie kolorowej skali – barwa zielona oznacza tkankę miękką, bez zmian, a zabarwienie niebiesko-zielono-czerwone świadczy o tym, że w tym miejscu znajduje się tkanka sztywna, twarda i jest to zmiana złośliwa, z zaawansowana martwicą. Elastograficzne badanie piersi niewiele różni się od zwykłego USG – zakładana jest jedynie specjalna głowica, którą lekarz podczas badania uciska pierś i sprawdza jej właściwości mechaniczne. Dzięki temu można określić rodzaj i wielkość zmiany oraz wskazać precyzyjnie miejsce do przeprowadzenia biopsji guza.

Termografia ciekłokrystaliczna Polega na zastosowaniu testera wykorzystującego technikę termografii ciekłokrystalicznej, która wykrywa zmiany temperatury towarzyszące procesom zachodzącym w piersiach. Jest to bardzo przydatne, ponieważ rosnący guz złośliwy powoduje podwyższenie temperatury w swojej okolicy (wynika to z podwyższonego metabolizmu i zwiększonego dopływu krwi w to miejsce). Temperaturą niższą niż zdrowa tkanka charakteryzują się torbiele i zmiany łagodne. Wg badań klinicznych termografia nie ustępuje mammografii, a może okazać się nawet od niej lepsza. Należy jednak zwrócić uwagę na ryzyko otrzymania wyników fałszywie dodatnich z uwagi na to, że temperatura w tkance gruczołu może być podwyższona nie tylko przez rozwijający się nowotwór, ale np. przez stan zapalny lub zmiany hormonalne zachodzące na różnych etapach cyklu miesięcznego.

Badania genetyczne – rak piersi Testy genetyczne na raka piersi pozwalają wykryć mutacje genetyczne. Jeśli Twoja mama miała raka piersi lub jajnika do 50 roku życia, to może mieć on podłoże genetyczne. Ma je 10-30% nowotworów piersi. Odpowiedzialne za ich powstawanie są przede wszystkim dwa geny BRCA1 i BRCA2. Jeśli kobieta ma raka piersi i uszkodzony któryś z tych genów, jest dużo większe prawdopodobieństwo, że jej córka może również zachorować. Są badania genetyczne, które to weryfikują. Pacjentki zakwalifikowane do grupy ryzyka ze skierowaniem od genetyka mają możliwość wykonania badania genu BRCA1 w ramach refundacji. W przypadku wątpliwości oraz występowania licznych przypadków choroby nowotworowej w rodzinie, warto skonsultować się w poradni genetycznej.

Jak badać piersi – podsumowanie

Wachlarz dostępnych badań piersi służących wykryciu choroby nowotworowej jest szeroki. Specjaliści podkreślają jednak, że klasyczne metody badania piersi nadal pozostają niezastąpione. Jeśli samobadanie, USG piersi czy mammografia są wykonywane regularnie i zgodnie z zaleceniami specjalistów, to wzrasta szansa wczesnego wykrycia niepokojących zmian. Żadna z procedur diagnostycznych nie jest metodą uniwersalną i idealną dla każdej kobiety. Niezwykle ważne jest odpowiednie kojarzenie różnych metod – w zależności od sytuacji i wieku. Niezbędna może okazać się konsultacja z lekarzem w celu doboru optymalnego badania i zalecanej procedury diagnostycznej.

Metody oceny skuteczności przeprowadzonych zajęć edukacyjnych

- Rozmowa kontrolna: ocena wiedzy i umiejętności na temat postępowania w zakresie czynników ryzyka, objawów i profilaktyki nowotworów piersi. Umiejętność samobadania piersi.

Literatura

Jak wykonać badanie piersi? Samobadanie i inne metody:

<https://www.zwrotnikraka.pl/jak-wykonac-badanie-piersi/>

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-prawidlowo-wykonac-samobadanie-piersi>