



Październik miesiącem świadomości raka piersi

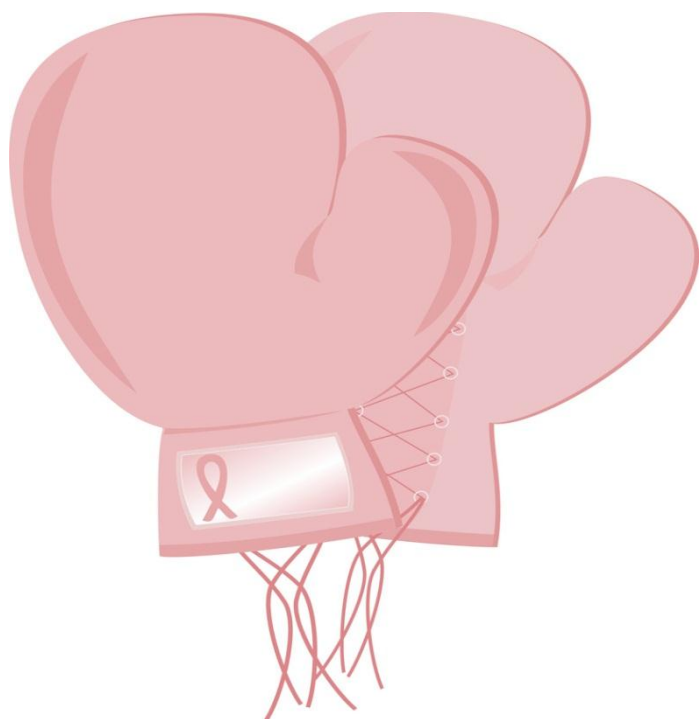
W poniedziałek 29 października 2012r. dziewczęta z klas gimnazjalnych miały okazję wysłuchać wykładu dotyczącego profilaktyki wykrywania nowotworu piersi. Wykład przeprowadziły panie z Gnieźnieńskiego Stowarzyszenia Amazonek.

Rak piersi jest najczęstszym nowotworem złośliwym u kobiet. Co roku, aż 5 tysięcy Polek umiera na raka piersi. Ta liczba może być mniejsza jeśli zmiany nowotworowe zostaną szybko wykryte. Wówczas szanse na powrót do zdrowia są ogromne. Niezbędna jest jednak wiedza o tym jak obserwować swoje ciało, by w porę wykryć niepokojące zmiany. Jedną z metod samokontroli jest badanie piersi. Samobadanie piersi jest podstawowym, niezwykle ważnym elementem w procesie wczesnego wykrywania raka piersi, czyli wykrywania choroby wtedy, kiedy stan zdrowia kobiety stwarza duże szanse wyleczenia. Samobadanie piersi składa się z dwóch etapów: oglądania stanu piersi oraz badania dotykowego – palpacji. Kobieta powinna prowadzić badanie w ciepłym miejscu, gdzie można się skupić i zachować prywatność. Badanie takie regularnie należy prowadzić już od 20 roku życia.

W zmniejszaniu ryzyka wystąpienia raka piersi nie wolno zapominać o tym, że pewne elementy stylu życia mogą skutecznie przyczynić się do zmniejszenia zachorowalności. W dbaniu o zdrowie nie powinno, więc zabraknąć działań takich jak:

- ✚ abstynencja alkoholowa, tytoniowa
- ✚ zapobieganie otyłości poprzez odpowiednie odżywianie: zmniejszenie spożycia tłuszczów a zwiększenie spożycia błonnika, w tym pełnoziarnistego pieczywa, kasz, owoców
- ✚ stałe uprawianie ćwiczeń fizycznych
- ✚ całkowita abstynencja alkoholowa i tytoniowa w czasie ciąży oraz karmienie dzieci piersią jak długo jest to możliwe

Wszystkie cenne informacje zostały przez dziewczęta przyjęte z ciekawością i zrozumieniem a paniom prelegentkom złożono serdeczne podziękowania za podzielenie się z nami tą niezwykle ważną wiedzą a także osobistymi doświadczeniami walki z chorobą.



Oprac. A. Sopolńska