

---

# Zadbajmy o piersi

wszystko co warto wiedzieć!

---



NAUKOWE KOŁO SEKSUOLOGII  
UNIwersytetu GDAŃSKIEGO



**Redakcja:** Alicja Kubiszewska, Adrianna Kacperska, Julia Stekla

**Korekta:** Karolina Piechowska, Mikołaj Włoch, Daria Dziewulska, Magdalena Dalmata

**Oprawa graficzna:** Nel Gadyńska

Materiał powstał pod opieką naukową dr Joanny Głowczewskiej.

### **Oryginalne grafiki zostały zaprojektowane przez:**

- **pikisuperstar** (<https://www.freepik.com/pikisuperstar>)
- **freepik** (<https://www.freepik.com/freepik>)
- **studiogstock** (<https://www.freepik.com/studiogstock>)

### **Gdzie możecie nas znaleźć?**

- **strona internetowa** (<https://nksarsamandi.ug.edu.pl>)
- **instagram** (<https://www.instagram.com/nksarsamandi>)
- **facebook** (<https://www.facebook.com/arsamandiug>)

Gdańsk, 2022



---

# Cześć!

---

Jako **Naukowe Koło Seksuologii “Ars Amandi”**, które za główny postulat, manifestowany nawet w samej nazwie organizacji, obiera sobie **“sztukę kochania”** lub **“sztukę miłości”**, przedstawiamy Wam materiał, który przede wszystkim ma **zachęcać do zgłębiania sztuki kochania samych siebie**.

W obecnym świecie naprawdę **trudno jest dbać o swój dobrostan**. Żyjemy w nieustannym pośpiechu, gonimy za swoimi (lub cudzymi) marzeniami, świat stoi dla nas otworem i ma dla nas nieskończoną liczbę możliwości. A w tym wszystkim jesteśmy my – **zatroskani o wszystko wokół, tylko nie o siebie**.

Wierzymy, że **edukacja seksualna jest nierozdzielnie powiązana z edukacją zdrowotną**, a seksualność jest jednym z kluczowych elementów naszej tożsamości, jak również prawidłowego funkcjonowania. Seksualność wcale nie zaczyna się i nie kończy w łóżku – to aspekt naszego życia, który dotyka zarówno ciała, jak i umysłu. Dlatego wydajemy publikację, która porusza najważniejsze i najbardziej podstawowe elementy samodbania i wczesnej profilaktyki. Staraliśmy\_łyśmy się używać jak najbardziej **inkluzywnego języka**, aby każdy\_a czuł\_a, że ten materiał został napisany właśnie dla niego\_iej. Używamy także zwrotów niedyskryminujących jak “osoba z penisem” czy “osoba z pochwą”, aby nikt nie czuł się wykluczony.

**Dbajcie o siebie i badajcie się regularnie!**

---

# Zanim zaczniesz...

---

## Co oznacza zapis z podkreślnikiem ( \_ )?

Chcemy w ten sposób zwrócić się do wszystkich osób, niezależnie od używanej przez daną osobę formy gramatycznej. Oprócz formy męskiej i żeńskiej, niektóre osoby (np. niebinarne) używają form nijakich lub symbolu „x”.

Przykład: on\_a może oznaczać on, ona, ono, onx.

## Co oznacza zapis „osoba z penisem/pochwą”?

Tematy, o których piszemy w broszurce dotyczą nas wszystkich. Zdajemy sobie sprawę, że wśród odbiorców oprócz osób **cis płciowych\*** są również osoby **transpłciowe\*** oraz **niebinarne\***.

W związku z tym zdecydowaliśmy się na posługiwanie się pojęciami:

- **osoba z penisem** – mamy tutaj na myśli wszystkie osoby posiadające penisa, a mogą to być np.: cis mężczyźni, trans kobiety albo osoby niebinarne;
- **osoba z pochwą/macicą** – mamy tutaj na myśli wszystkie osoby posiadające te narządy np.: cis kobiety, trans mężczyźni, osoby niebinarne.

Wierzymy, że używając inkluzywnego języka stwarzamy bezpieczną, wolną od dyskryminacji przestrzeń dla nas wszystkich.

---

\***osoby cis płciowe** – ich tożsamość płciowa jest taka sama, jak płeć nadana im przy urodzeniu;

\***osoby transpłciowe** – ich tożsamość płciowa różni się od płci nadanej im przy urodzeniu;

\***osoby niebinarne** – są to osoby, które nie są wyłącznie i w pełni kobietą lub wyłącznie i w pełni mężczyzną;

---

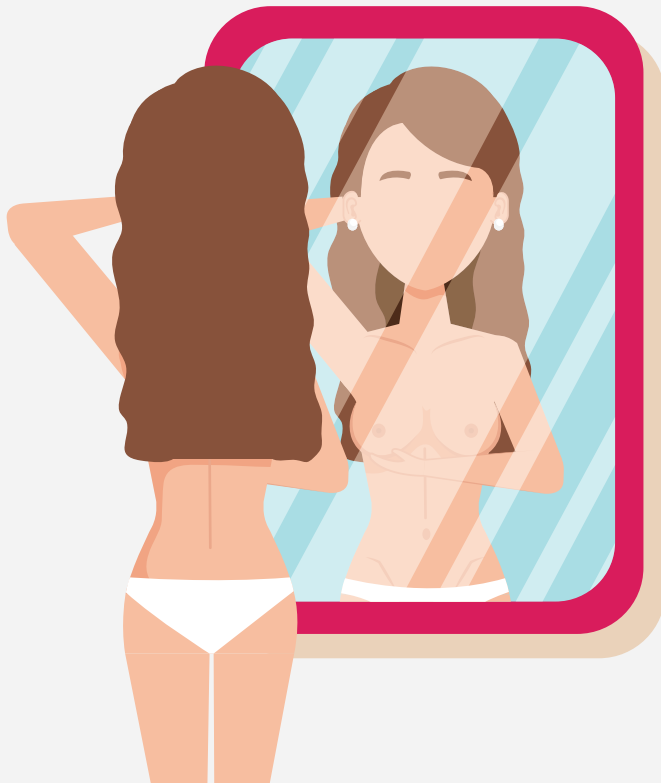
# Rak piersi

---

W 2021 roku **Światowa Organizacja Zdrowia** (WHO) ogłosiła, że **rak piersi** jest obecnie najczęściej diagnozowanym nowotworem na świecie, który dotyka posiadaczy\_ki biustu.

Tak jak w przypadku wszystkich zmian nowotworowych – najważniejsze jest **szybkie wykrycie raka**. Jeżeli zmiana zostanie wykryta we wczesnym stadium, to szanse na pokonanie choroby wynoszą 90%, na przynajmniej 5 najbliższych lat!

Na szczęście jest kilka procedur, które możemy wykonać, żeby mieć pewność, że nasze piersi są zdrowe.



---

# Jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi?

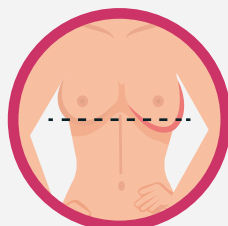
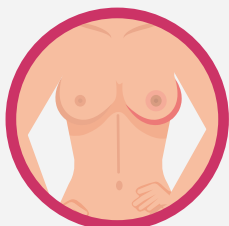
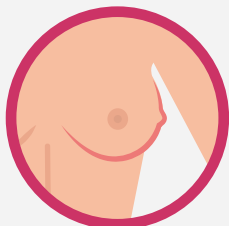
---

**Samobadanie piersi** jest **nieinwazyjne**, **bezpłatne**, a przede wszystkim – dosłownie na wyciągnięcie ręki! Aby było ono skuteczne, należy wykonywać je **regularnie** oraz **dokładnie**. Najlepiej przeprowadzać je co miesiąc, w ciągu **pierwszych dziesięciu dni cyklu miesięczkowego**.

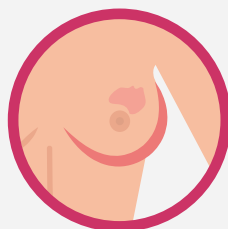
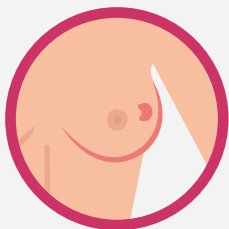
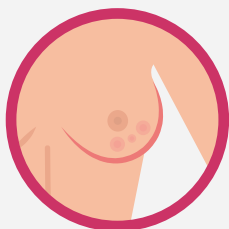
## Jak powinno wyglądać samobadanie?

- 1** Znajdź spokojne, dobrze oświetlone miejsce, w którym będziesz czuć\_a się bezpiecznie.
- 2** Rozbierz się z górnych części garderoby.
- 3** Stań przed lustrem. Dokładnie obejrzyj swoje piersi. Przyjrzyj im się, po kolei: z opuszczonymi rękoma, położonymi na biodrach, a następnie uniesionymi do góry.

## Czy coś się zmieniło w ich wyglądzie?



- Czy widzisz jakiś obrzęk lub wybrzuszenie?
- Czy skóra nie jest w którymś miejscu “wciągnięta” bądź o zmienionym kolorze?
- Czy skóra nie łuszczy się?
- Zwróć także uwagę na kolor i fakturę skóry brodawek.
- Czy naczynia żyłne nie są widoczne bardziej niż zwykle?



Przypomnij sobie, czy w ostatnim czasie nie towarzyszył Ci ból piersi bądź inne dolegliwości. Jeżeli zauważasz cokolwiek niepokojącego, zgłoś się do lekarza\_rki!

## Jak powinno wyglądać samobadanie?

4

Zwróć uwagę również na **doły pachowe**.

Czy coś się zmieniło w ich wyglądzie?

Czy ramiona są obrzęknięte? Jeśli tak, zgłoś się z tymi objawami do lekarza\_rki!

5

Przeciwną dłonią ściśnij brodawki sutkowe.

Czy nie wydobywa się z nich żaden płyn (woda, krew, inna wydzielina)? Jeśli tak, zgłoś się do lekarza\_rki!

6

Do badania prawej piersi użyj lewej dłoni, a prawą zegnij za głowę. Połóż rękę na piersi płasko, a następnie za pomocą ruchu góradół naciskaj na tkankę, nie pomijając żadnego fragmentu. Powtórz badanie, korzystając również z ruchu okrężnego, a także prawolewo.

7

Następnie zbadaj drugą pierś – lewą – wykonując te same ruchy. W ten sam sposób zbadaj również doły pachowe. Jeżeli wyczułeś\_aś niepokojące objawy, zgłoś się do lekarza\_rki!

8

Położ się płasko na plecach. Powtórz ruchy z powyższego punktu, tym razem na leżąc. Jeżeli wyczułeś\_aś niepokojące objawy, zgłoś się do lekarza\_rki!



---

# USG piersi

---

Aby upewnić się, że nie dzieje się nic nieprawidłowego, oprócz samobadania piersi, warto również wykonać badanie USG. Jest ono bezbolesne oraz nie wymaga żadnego specjalnego przygotowania. Zalecane jest umówić się na badanie w takim terminie, aby **odbyło się ono podczas pierwszych 10 dni cyklu**.

## Przebieg badania USG piersi

Badanie rozpoczyna się od **zebrania wywiadu** – data ostatniej miesiączki, wiek, choroby przewlekłe, przyjmowane leki, historia nowotworów w rodzinie, samobadanie piersi (zauważone objawy). Następnie należy się rozebrać i położyć na leżance z rękoma pod głowę. Lekarz\_rka (radiolog\_żka) **pokrywa badany obszar żelem do USG** (przezroczysty płyn), a następnie, **przesuwając głowicę USG, ogląda tkanki**.

Po zakończeniu badania dostaje się jego opis – jeżeli występują zmiany, to załączane są również ich zdjęcia. Lekarz\_rka powinien\_na omówić Twój wynik oraz przekazać dalsze zalecenia. W opisie badania powinna znajdować się ocena Twoich piersi na **skali BI-RADS** (ocena od 1 do 5; 1 – norma; 5 – zmiana złośliwa).

Nie wahaj się zadawać pytań - pamiętaj, że masz do tego prawo!

---

# Mammografia

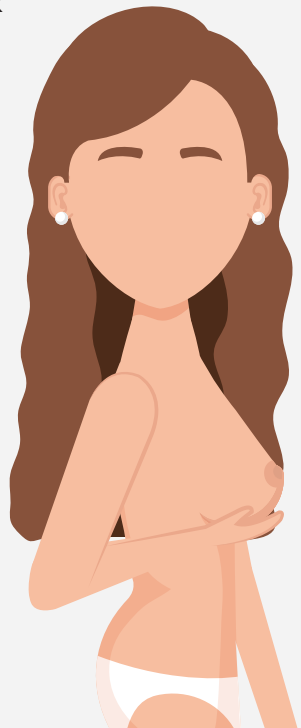
---

Jest to badanie, które **polega na wykonaniu zdjęcia rentgenowskiego** (z minimalną dawką promieniowania!) każdej piersi. Jest to najbardziej czułe badanie, które pozwala na wykrycie zmian bezobjawowych. Nie wymaga ono specjalnego przygotowania. Zaleca się wykonywanie mammografii również **do 10. dnia cyklu**.

Poprzedza je szczegółowy wywiad w formie identycznej jak w przypadku opisanego wcześniej badania USG. Badanie odbywa się w pozycji stojącej, piersi zostają ułożone na specjalnym "stoliku" oraz przyciśnięte specjalną płytką – następnie robione jest zdjęcie.

Lekarz\_rka powinien\_na omówić Twój wynik oraz przekazać dalsze zalecenia. W opisie badania powinna znajdować się **ocena Twoich piersi na skali BI-RADS**.

To, czy zaleca się badanie USG czy mammografię, zależne jest od opinii lekarza\_rki - na decyzję może wpływać wiek pacjenta\_ki czy chociażby struktura piersi (mammografia świetnie sprawdza się w przypadku piersi o przewadze tkanki tłuszczowej).



---

# Najczęstsze pytania

---

## Kiedy wykonać USG piersi, a kiedy mammografię?

Na USG piersi należy pójść, kiedy zauważysz niepokojące objawy; gdy ktoś z Twoich krewnych chorował na nowotwór sutka, jajnika lub trzonu macicy, a Ty nigdy nie wykonywałaś\_aś badania; w celach profilaktycznych po konsultacji z ginekologiem\_żką. Natomiast, na mammografię kieruje lekarz\_rka. Można się również zgłosić na nią prywatnie, gdy występują niepokojące nas objawy.

## Jak często wykonywać USG piersi i mammografię?

Częstotliwość wykonywania obu badań zależy od indywidualnego przypadku. Wszelkich informacji powinien udzielić Ci lekarz\_rka. Najczęściej jednak zleca się USG piersi **raz do roku** lub po wykryciu przez specjalistę\_tkę niepokojących zmian w badaniu palpacyjnym. Natomiast mammografię, według zaleceń, powinno zacząć się wykonywać **około 40. roku życia**, raz na 2 lata. Rak piersi wśród członków rodziny oraz mutacja w obrębie genów BRCA1 lub BRCA2 są wskazaniem do wcześniejszego rozpoczęcia i częstszej profilaktyki.

## Czy można wykonać te badania na NFZ?

**Tak!** Skierowanie na USG piersi może wystawić Wam ginekolog\_żka, lekarz\_rka z poradni chorób piersi, poradni onkologicznej czy chirurgicznej. Mammografię również można zrobić na NFZ ze skierowaniem od specjalisty\_ki.

Ponadto, osoby w wieku 50-69 lat mogą bezpłatnie (co dwa lata) wykonać mammografię w ramach programu wczesnego wykrywania raka piersi.

## Co dalej, jeżeli wystąpi coś nieprawidłowego?

W przypadku obu badań lekarz\_rka skieruje Cię na biopsję, podczas której zostaną pobrane komórki ze zmiany, a następnie wysłane na badanie histopatologiczne. Dzięki temu będzie wiadomo, czy zmiana ma charakter złośliwy czy łagodny.

Jeśli w trakcie całego procesu pojawią się u Ciebie wątpliwości, coś będzie niejasne lub po prostu zechcesz poznać więcej szczegółów, nie bój się pytać!

Pamiętaj, że specjaliści\_stki, do których się udasz, mogą nie tylko udzielić Ci potrzebnych informacji, ale również wesprzeć w trakcie wizyty.



---

# Literatura

---

1. Adamczak, M., Godlewski, D. (2009). Nie jesteś sama. Poradnik dla kobiet z rakiem piersi. Federacja Stowarzyszeń Amazonki.
2. Federacja Stowarzyszeń Amazonki, Jagiełło-Gruszfeld, A. (2021). Poradnik dla kobiet z wczesnym rakiem piersi. Broszura. [www.amazonkifederacja.pl](http://www.amazonkifederacja.pl).
3. Federacja Stowarzyszeń Amazonki. (2019). Rak piersi. Od diagnozy do leczenia. Poradnik dla pacjentek leczonych z powodu raka piersi. Broszura. [www.amazonkifederacja.pl](http://www.amazonkifederacja.pl).
4. Funk, K. (2018). Piersi. Poradnik dla każdej kobiety. Wydawnictwo Otwarte.
5. Narodowy Fundusz Zdrowia. (2021). Jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi Pacjent.gov.pl. <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-prawidlowo-wykonac-samobadanie-piersi>. Dostęp 20.02.2022.
6. Olchowik, M. (2021). Budowa i rozwój piersi – biust do przodu! <https://yourkaya.pl/blogs/you-know/budowa-i-rozwoj-piersi>. Dostęp 20.02.2022.
7. Tchórzewska-Korba, H. (2013). Poradnik dla kobiet leczonych z powodu raka piersi. Federacja Stowarzyszeń Amazonki.

---

# Czego można się dowiedzieć?

---

- Jak powinno przebiegać samobadanie piersi?
- Jakie są niepokojące objawy?
- Kiedy i jak często najlepiej wykonać badania piersi?
- Na czym polega USG piersi i mammografia?
- Czy można wykonać te badania na NFZ?