

# Co warto wiedzieć o badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi

## Czym jest rak piersi?

Rak piersi to nowotwór umiejscowiony w piersi. Początkowo rozwija się w komórkach wyściełających przewody (przewody transportujące mleko) lub gruczoły (gruczoły produkujące mleko) w piersi i jest jednym z najczęściej diagnozowanych nowotworów w Ontario.

## Czym są badania przesiewowe na obecność raka?

Badania przesiewowe (profilaktyczne badania na obecność raka) są badaniami przeprowadzanymi u osób, u których istnieje ryzyko zachorowania na raka, ale które nie odczuwają żadnych objawów i ogólnie czują się dobrze. Program badań przesiewowych w kierunku wykrywania raka piersi w Ontario (Ontario Breast Screening Program, OBSP) jest programem obejmującym całą prowincję, mającym na celu obniżenie liczby zgonów związanych z rakiem piersi poprzez proponowanie wykonywania regularnych badań przesiewowych.

## Potencjalne korzyści wynikające z badań przesiewowych w kierunku raka piersi

Regularne poddawanie się badaniom przesiewowym w kierunku raka piersi poprzez badanie mammograficzne (rodzaj badania rentgenowskiego) może pomóc wykryć raka wcześniej, kiedy leczenie ma większe szanse powodzenia i może być mniej intensywne lub inwazyjne (łatwiejsze do przejścia). Regularne badania przesiewowe zmniejszają również ryzyko zgonu z powodu raka piersi.

## Kto powinien poddać się badaniom przesiewowym?

Kobiety, osoby pochodzenia rdzennego o tradycyjnie nienormatywnych tożsamościach płciowych, osoby transseksualne i niebinarne w wieku od 40 do 74 lat kwalifikują się do OBSP, jeśli:

- Nie wykazują objawów raka piersi
- Nie chorowały na raka piersi
- Nie przeszły obustronnej mastektomii (operacji usunięcia obu piersi)
- Nie wykonano u nich mammografii przesiewowej w ciągu ostatnich 11 miesięcy
- Są transkobietami i stosowały feminizującą terapię hormonalną przez przynajmniej 5 lat z rzędu

## Średnie ryzyko u osób w wieku od 40 do 74 lat

Większość osób w tej grupie wiekowej, które kwalifikują się do OBSP, może wykonać badanie mammograficzne raz na 2 lata.

Jeśli jesteś w wieku od 40 do 49 lat, powinieneś/powinnaś podjąć decyzję o tym, czy badania przesiewowe w kierunku raka piersi są dla Ciebie odpowiednie. Na ogół osoby w Twojej grupie wiekowej mają mniejsze szanse na zachorowanie na raka piersi niż osoby w wieku od 50 do 74 lat. Porozmawiaj z lekarzem rodzinnym, pielęgniarką dyplomowaną lub zadzwoń do Health811, aby uzyskać pomoc w podjęciu decyzji o poddaniu się badaniom przesiewowym.



### Czy kwalifikuję się do OBSP w związku z wysokim ryzykiem?

Możesz kwalifikować się do OBSP w związku z wysokim ryzykiem, jeśli jesteś w wieku od 30 do 69 lat i masz określone zmiany w genach (np. *BRCA1*, *BRCA2*), większe prawdopodobieństwo zachorowania na raka piersi w oparciu o wywiad rodzinny lub osobisty lub wykonano u Ciebie w przeszłości radioterapię klatki piersiowej. Aby dowiedzieć się więcej, porozmawiaj z lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką dyplomowaną albo odwiedź stronę internetową [Ontario Health \(Cancer Care Ontario\)](https://ontariohealth.ca/cancer-care-ontario).

**Pamiętaj:** Skontaktuj się z lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką dyplomowaną, jeśli zauważysz jakiegokolwiek zmiany w piersiach, takie jak guzek lub zaczerwienienie, które nie ustępuje, lub zmiany w brodawce sutkowej. Ponadto skutki ciąży i karmienia piersią mogą ukryć objawy raka piersi lub powodować ich przeoczenie, dlatego ważne jest, aby mieć ich świadomość. Zmiany w piersi nie zawsze są spowodowane rakiem, ale należy je od razu sprawdzić.

### Gdzie mogę wykonać badanie mammograficzne?

W celu wykonania badania mammograficznego skontaktuj się z placówką OBSP. Aby znaleźć placówkę, zadzwoń pod numer 1.800.668.9304 lub odwiedź stronę [ontariohealth.ca/breastscreeninglocations](https://ontariohealth.ca/breastscreeninglocations).

Wykonywanie badań mammograficznych jest bezpieczne, darmowe i można je wykonać bez skierowania od lekarza rodzinnego lub pielęgniarki dyplomowanej.

### Co dzieje się podczas przeprowadzania badania mammograficznego?

Badanie mammograficzne jest badaniem, które wykorzystuje promieniowanie rentgenowskie do tworzenia obrazów (mammogramów) tkanki piersi.

- Lekarz radiolog (osoba przeszkolona w wykonywaniu mammogramów) umieści piersi pojedynczo w mammografie.
- Płyta z tworzywa sztucznego będzie się powoli przesuwająca w dół, aby ucisnąć i utrzymać w miejscu tkankę piersi. Przez kilka sekund będzie odczuwalny nacisk, który nie uszkodzi tkanki.
- Wizyty, na których wykonywane jest badanie mammograficzne, zazwyczaj trwają około 15 minut.

### Co dzieje się po wykonaniu badania mammograficznego?

Jeśli wynik jest prawidłowy, dostaniesz wiadomość przesłaną pocztą. Wiadomość będzie zawierać również informacje, czy badanie przesiewowe należy wykonać ponownie.

Jeśli wynik jest nieprawidłowy, nie musi to oznaczać, że masz raka piersi, ale może to oznaczać konieczność wykonania dodatkowych badań. Twoja placówka OBSP poinformuje Twojego lekarza rodzinnego lub pielęgniarkę dyplomowaną i może pomóc umówić wizytę w celu wykonania dodatkowych badań. Jeśli nie masz lekarza rodzinnego lub pielęgniarki dyplomowanej, otrzymasz kontakt do osoby, która może pomóc w podjęciu dalszych kroków.

### Badanie mammograficzne nie jest badaniem doskonałym

Wynik może być nieprawidłowy, jeśli nie masz raka, co nazywane jest wynikiem fałszywie dodatnim. Wyniki fałszywie dodatnie mogą prowadzić do wykonania zbędnych badań, takich jak biopsja (pobranie małej próbki tkanki).



Badanie mammograficzne może nie wykryć raka, co nazywane jest wynikiem fałszywie ujemnym. Wyniki fałszywie ujemne mogą prowadzić do opóźnionego leczenia.

Badanie mammograficzne może również wykryć raka, który w przeciwnym razie nie spowodowałby problemów zdrowotnych, co nazywa się fałszywie dodatnim rozpoznaniem. Fałszywie dodatnie rozpoznanie może prowadzić do zbędnej operacji lub leczenia.

## **Jak mogę obniżyć ryzyko zachorowania na raka piersi?**

Niektórych czynników ryzyka (rzeczy, które mogą zwiększać szanse na zachorowanie) nie można zmienić, takich jak wiek, wzrost, uwarunkowania genetyczne, posiadanie gęstych piersi i zmiany hormonalne zachodzące w ciągu życia (przykładowo, wczesna miesiączka lub późniejsze wejście w okres menopauzy). Jednak poniżej przedstawiamy 4 rzeczy, które możesz zrobić, aby zmniejszyć swoje szanse na zachorowanie na raka piersi:

- Unikaj lub pij mniej alkoholu
- Rzuć palenie lub nie zaczynaj palić
- Codziennie dbaj o aktywność fizyczną
- Unikaj stałego przybierania na wadze

**Więcej informacji na temat badań przesiewowych w kierunku raka piersi znajduje się na stronie**

[ontariohealth.ca/breast](https://ontariohealth.ca/breast)

