



Samobadanie piersi

Anna Cuber

Sylwia Krybus

Samobadanie piersi

Definicja

Metoda pozwalająca kobiecie badać piersi „we własnym zakresie”, polegająca na starannym, przeprowadzanym według określonego schematu oglądaniu własnych piersi, a także badaniu ich uciskiem własnych palców.

Podstawowy, niezwykle ważny element w procesie wczesnego wykrywania raka piersi.

Samobadanie piersi

Waga problemu raka sutka i znaczenie samokontroli piersi

- Rak piersi jest najczęstszą chorobą nowotworową polskich kobiet.
- Surowe współczynniki zachorowalności i umieralności na raka sutka (ICD10 - C50), dla kobiet w roku 2010, wynoszą odpowiednio 79,4 oraz 26,3.
- Rak piersi wcześnie wykryty jest uleczalny, a guz można usunąć zachowując pierś.

Samobadanie piersi

Zasady przeprowadzania samokontroli piersi

Samobadanie przeprowadza się systematycznie począwszy od 20 roku życia

Badanie wykonuje się regularnie, co miesiąc, pomiędzy 5-10 dniem cyklu/tydzień po miesiączce

W okresie pomenopauzalnym lub w trakcie ciąży
- w wybranym, stałym dniu tygodnia

Samobadanie piersi

Zasady przeprowadzania samokontroli piersi

Kobieta powinna przeprowadzać badanie w miejscu ciepłym, dobrze oświetlonym, gdzie można się skupić i zachować prywatność.

W celu wykonania badania stanu piersi, kobieta powinna zdjąć odzież powyżej pasa.

Samobadanie piersi

Metody

W badaniu piersi wykorzystywane są typowe techniki badania fizykalnego, tj. oglądanie i badanie dotykiem.

Samobadanie piersi

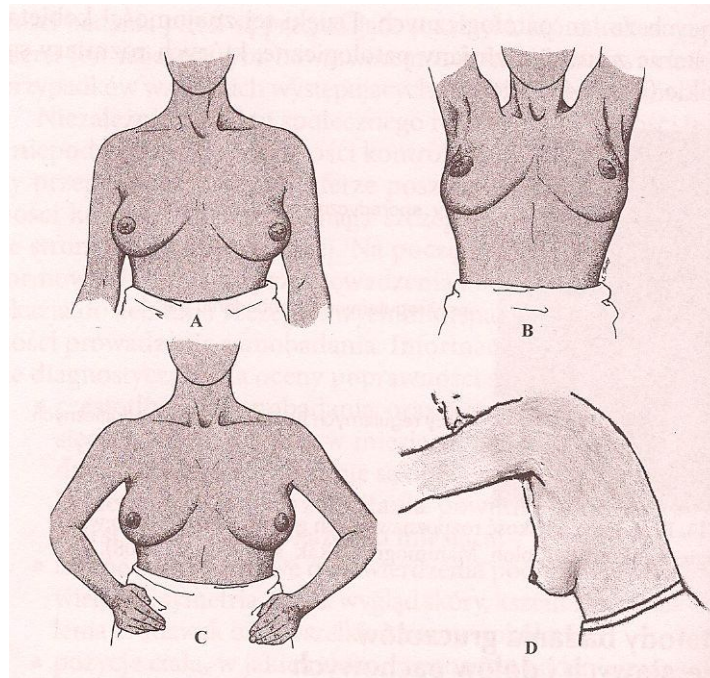
Metody

Kontrola wzrokowa polega na oglądaniu gruczołów piersiowych w kilku pozycjach ciała:

- A. z kończynami górnymi opuszczonymi wzdłuż ciała
- B. z kończynami górnymi uniesionymi do góry
- C. z kończynami górnymi opartymi o biodra
- D. z pochYLENIEM tułowia do przodu

Samobadanie piersi

Metody



Ryc. 1. Oglądanie gruczołów piersiowych w pozycji: A – z kończynami górnymi opuszczonymi wzdłuż ciała ; B - z kończynami górnymi uniesionymi do góry; C - z kończynami górnymi opartymi o biodra; D - z pochyleniem tułowia do przodu

Samobadanie piersi

Metody

W czasie oglądania we wszystkich pozycjach ciała zwraca się uwagę na następujące cechy:

- **Wielkość i symetrię sutków**
- **Kontur sutków i ich powierzchnię** – poszukuje się guzów, spłaszczeń, nabrzmień, pofałdowań lub miejsc zapadłych
- **Wygląd skóry** – barwę, pogrubienie, obrzęk, układ żył
- **Wygląd brodawek** – ich wielkość, kształt, kierunek, w którym są zwrócone. Owrzodzenia, wysypka, wyciek z brodawki
- **Wygląd dołów pachowych** – zmiany skórne, przebarwienia

Samobadanie piersi

Metody

Badanie palpacyjne piersi polega na dotykaniu i obmacywaniu ich struktur całymi palcami, z zastosowaniem ucisku słabego, mocniejszego i silnego.

Badanie wykonuje się płaską powierzchnią 2, 3 i 4 palca.

Samobadanie można wykonać w pozycji stojącej lub leżącej. Można je wykonać biorąc prysznic, lub bezpośrednio po kąpieli.

Podczas badania na leżąco, pod badaną stronę podkłada się poduszkę, lub zwinięty ręcznik, a rękę zakłada za głowę. Podobnie w pozycji na stojąco – rękę po badanej stronie zakłada się za głowę, drugą dokonuje się palpacji.

Samobadanie piersi

Metody

Badanie okolicy pachowej dokonuje się z ręką położoną wzdłuż tułowia. Brodawkę piersiową ściska się sprawdzając czy nie wydobywa się z niej płyn.

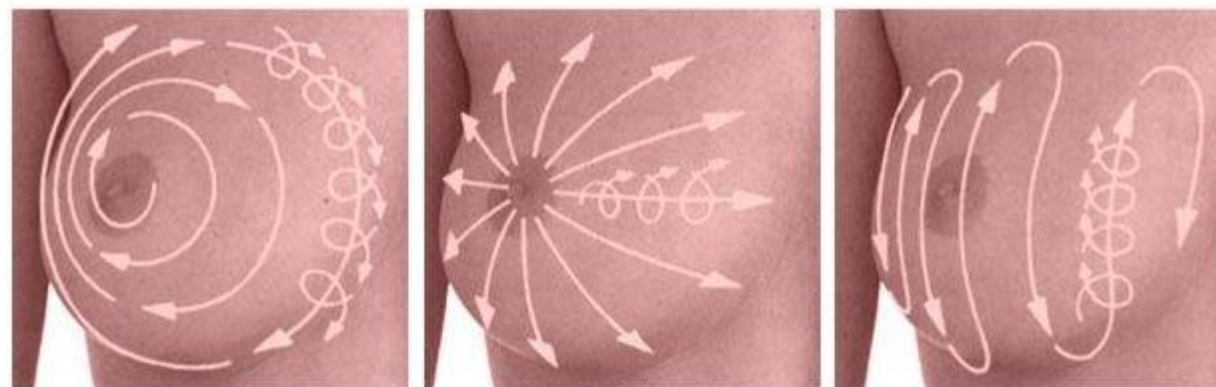
Dotykem obejmuje się pierś, okolice nad- i podbojczykową oraz pachową. Badanie dotyczy również brodawki piersi.

Każdą pierś bada się oddzielnie.

Istnieje kilka technik badania: okrężna, małych kółek lub spirali; linii odśrodkowych; linii pionowych.

Samobadanie piersi

Metody



Ryc. 2. Technika okrężna, małych kótek, technika odśrodkowa, po liniach promienistych, technika linii pionowych

Samobadanie piersi

Objawy niepokojące

- Wyciek z brodawki, zwłaszcza podbarwiony krwią
- Stwardnienie, zgrubienie lub wyczuwalny guzek piersi
- Obrzęk lub wyczuwalny guzek w dole pachowym
- Wystąpienie nietypowego bólu



Samobadanie piersi

Ćwiczenia

Samobadanie piersi

Ewaluacja

1. Samobadanie piersi
2. Czas (dzień) wykonywania badania
3. 5 objawów niepokojących – łącznie w kontroli wzrokowej i palpacyjnej

Samobadanie piersi

Źródła

1. Ślusarska B., Zarzycka D., Zahradniczek K.: Podstawy pielęgniarstwa. Tom II - wybrane działania pielęgniarские. Lublin, Wydaw. Czelej 2008, 479-489
2. Andruszkiewicz A., Banaszekiewicz M.: Promocja zdrowia. Tom II – promocja zdrowia w praktyce pielęgniarki i położnej. Warszawa, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2000, 91-92
3. Śląski Wojewódzki Ośrodek Koordynujący Populacyjne Programy Wczesnego Wykrywania Raka Piersi i Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy w Centrum Onkologii – Instytucie im. Marii Skłodowskiej-Curie w Gliwicach: ulotki informacyjne, materiały dydaktyczne, strona internetowa: <http://www.raksutka.org/>
4. Krajowa Baza Danych Nowotworowych – raporty na podstawie danych Centrum Onkologii. Strona internetowa Zakładu Epidemiologii i Prewencji Nowotworów: <http://www.onkologia.org.pl/>
5. Informacyjny serwis internetowy: www.rakpiersi.pl
6. Bank fotografii: <http://www.shutterstock.com>



Dziękuję za uwagę