

Breast Cancer Factsheet

Polish



Rak piersi

Rak piersi diagnozowany jest każdego roku w Zjednoczonym Królestwie u ponad 44,000 kobiet.

Dziś, większa ilość kobiet przeżywa raka piersi dzięki wcześniejszym wykryciu i lepszym metodom leczenia. Bycie świadomą symptomów raka piersi jest ważne w jego wczesnym wykryciu. Powinnaś znać normalny wygląd i strukturę swoich piersi aby szybko zauważyć jakiegokolwiek zmiany.

Jak powinienam sprawdzać piersi?

Nie ma ustalonego sposobu sprawdzania piersi, ale powinnaś znaleźć czas aby robić to regularnie.

Pięciopunktowy kodeks

1. Wiedz co dla ciebie normalne
2. Wiedz jakich zmian szukać w wyglądzie i dotyku
3. Patrz i dotykaj
4. Powiedz o każdej zmianie twojemu lekarzowi rodzinnemu bez zwłoki
5. Uczęszczaj na rutynowe badania przesiewowe jeżeli masz 50 lat lub powyżej

Co powinienam sprawdzać?

Poinformuj swojego lekarza jeżeli doświadczysz:

- Guz lub stwardnienie na piersi lub pod pachą
- Zmiany w wielkości lub kształcie piersi
- Zmarszczenie skóry (jak skórka pomarańczy)
- Zmiany w kształcie brodawek, szczególnie zmiany kąta ustawienia, wciągnięcie w pierś lub nieregularność w kształcie
- Krwawe wydzieliny z brodawki
- Wysypka na brodawce lub w okolicach brodawki

Co gdy znajdę zmiany?

Jeżeli zauważysz zmiany na piersiach, postaraj się nie martwić i zobacz się ze swoim lekarzem rodzinnym jak najszybciej możesz. Pamiętaj, że większość zmian na piersiach nie będzie rakiem. Wczesne wykrycie może oznaczać bardziej efektywne leczenie w przypadku wykrycia raka.

Jeżeli masz pytania dotyczące twojego zdrowia możesz skontaktować się z NHS Direct pod 0845 4647.

Źródła: Cancer Research UK i Breast Cancer Care

Breast Cancer Factsheet

English



Breast cancer

Over 44,000 women are diagnosed with breast cancer each year in the UK.

More women survive breast cancer today due to earlier detection and better treatments. Being aware of the symptoms of breast cancer is important to find it early. You should know how your breasts look and feel normally, so that you notice any changes quickly.

How should I check my breasts?

There is no set way to check your breasts, but you should find time to do it on a regular basis.

The breast awareness 5-point code

1. Know what is normal for you.
2. Know what changes to look and feel for.
3. Look and feel.
4. Report any changes to your GP without delay.
5. Attend for routine breast screening if you are aged 50 or over.

What should I check for?

Inform your doctor if you experience:

- A lump or thickening in your breast or armpit
- A change in the size or shape of your breast
- Dimpling of the skin (like orange peel)
- A change in the shape of your nipple, particularly if it turns in, sinks into the breast or becomes irregular in shape
- A blood-stained discharge from the nipple
- A rash on a nipple or surrounding area

What if I do find changes?

If you do notice a change in your breasts, try not to worry but see your GP as soon as you can.

Remember most changes in the breast will not be cancer. Early detection can mean more effective treatment if cancer is found.

If you have questions about your health you can contact NHS Direct on **0845 4647**

Sources: Cancer Research UK and Breast Cancer Care

Manchester Public Health Development Service