

## Wytyczne American Cancer Society dotyczące wczesnego wykrywania raka piersi, 2012

[American Cancer Society: Breast Cancer: Early Detection, 2012](#)

### Wczesna diagnostyka

Celem badań przesiewowych w kierunku raka piersi jest jego wczesne wykrycie przed pojawieniem się pierwszych objawów. Większość lekarzy uważa, że wczesne wykrycie raka piersi może uratować tysiące kobiet każdego roku.

### Czynniki ryzyka

Istnieją różne czynniki ryzyka zachorowania na raka piersi. Niektóre czynniki, takie jak wiek czy rasa, nie mogą być kontrolowane. Niektóre z nich są związane z pewnym zachowaniem, takim jak palenie tytoniu, picie alkoholu czy nieodpowiednia dieta. Wyróżnia się także czynniki rakotwórcze związane ze środowiskiem.

### Czynniki ryzyka, których nie można zmienić:

- płeć;
- wiek;
- uwarunkowania genetyczne (ok. 5-10% przypadków);
- odziedziczona mutacja w genach BRCA1 i BRCA2;
- historia rodzinna raka piersi;

- rasa (rasa biała jest bardziej podatna na rozwój raka piersi);
- gęsta tkanka piersiowa;
- torbiele, zwłóknienia;
- pojedynczy brodawczak;
- zapalenie sutka;
- rak zrazikowy in situ (nieprawidłowy rozrost komórek wewnątrz gruczołu mlekowego);
- wczesny wiek pierwszej miesiączki;
- ekspozycja na promieniowanie radiacyjne.

#### **Czynniki ryzyka związane ze stylem życia:**

- potomstwo (posiadanie więcej potomstwa oraz urodzenie pierwszego dziecka przed 30 r. ż. zmniejsza ryzyko wystąpienia raka piersi);
- antykoncepcja (kobiety przyjmujące doustną antykoncepcję mają większe ryzyko zachorowania na raka piersi);
- terapia hormonalna stosowana u kobiet po menopauzie;
- alkohol;
- nadwaga i otyłość.

#### **Kontrowersyjne czynniki ryzyka:**

- dieta i suplementacja witaminowa;
- antyperspiranty;
- biustonosze (istnieją przypuszczenia, że biustonosze utrudniają przepływ limfy przyczyniając się do zachorowania na raka piersi);
- aborcje;
- implanty piersi;



- dym tytoniowy;
- praca w nocy.

**Objawy raka piersi:**

- guzek lub bezbolesna, twarda masa o nieregularnym kształcie.

**Inne możliwe objawy:**

- obrzęk całości lub części piersi;
- ból piersi lub sutka;
- zaczerwienienie, pogrubienie sutka.

**Zalecenia American Cancer Society dotyczące wczesnego wykrywania raka piersi u kobiet bez objawów:**

- kobiety w wieku 40 lat i starsze powinny wykonywać mammografię raz w roku;
- samokontrola piersi jest opcją dla kobiet, począwszy od wieku 20 lat (wszystkie kobiety powinny zostać poinformowane o zaletach i ograniczeniach tej metody);
- kobiety z grupy wysokiego ryzyka powinny mieć wykonywaną mammografię raz w roku.

**Wskazówki zapewniające, że pacjentka otrzyma wysokiej jakości badanie mammograficzne:**

- certyfikat FDA urządzenia mammograficznego zapewniający jego wysoką jakość;
- w celu zmniejszenia dyskomfortu i zapewnienia prawidłowego obrazu należy unikać badania tydzień przed i w czasie miesiączki;

- w dniu badania nie należy stosować dezodorantów lub antyperspirantów (niektóre z nich zawierają substancje, które mogą zakłócać odczyt na mammografie przez pojawienie się na RTG białych plam).

### **Rezonans magnetyczny**

Rezonans magnetyczny nie jest zalecany jako metoda wykrywania raka piersi, ale powinien być stosowany w konkretnych grupach ryzyka bądź u kobiet, u których jest potrzeba określenia już zdiagnozowanego raka piersi.

### **Jak badać swoje piersi:**

- badanie odbywa się w pozycji leżącej ponieważ, podczas leżenia tkanka piersi rozprzestrzenia się równomiernie na ścianę klatki piersiowej co znacznie ułatwia wykrycie ewentualnych zmian;
- należy stosować koliste ruchy palców w celu zbadania obu piersi;
- należy stosować 3 różne uciski palców począwszy od najłagodszego, umiarkowanego do silnego;
- badanie powinno obejmować ruch w dół i w górę;
- należy stanąć przed lustrem i bacznie obserwować wielkość, kształt, kontur bądź wgłębienie piersi.

### **USG piersi**

USG piersi jest czasami używane do oceny problemów piersi, które zostały wykryte podczas mammografii lub podczas badania fizykalnego. USG piersi nie jest rutynowo stosowane w badaniach przesiewowych. Niektóre badania wykazały, że może być dodatkiem do mammografii u kobiet z gęstą tkanką piersi (co jest trudne do oceny w mammografii). Stosowanie badania ultrasonograficznego w badaniach przesiewowych nie jest zalecane.