

# Mammografia

## Poradnik dla kobiet

### **Dlaczego wszystkim kobietom po 50 roku życia zaleca się wykonywanie mammografii?**

W Polsce na raka piersi zapada rocznie około 16 tysięcy kobiet. Nowotwory piersi stanowią około 22% spośród wszystkich nowotworów złośliwych u kobiet. U 75% kobiet rak piersi jest wykrywany w wieku 50 lat i więcej. Nowotwory piersi powodują zagrożenie życia, ujemnie wpływają na psychikę kobiet, ich życie rodzinne i zawodowe.

Tymczasem wczesne wykrycie raka piersi daje szansę na jego wyleczenie. Wśród kobiet, które uczestniczą w przesiewowych badaniach mammograficznych stwierdza się obniżenie o 35% ryzyka zgonu z powodu raka piersi, w porównaniu do kobiet, które odrzucają możliwość wykonania bezpłatnej mammografii.

### **Co oznacza „wczesne wykrywanie raka piersi”?**

Mammografia umożliwia wykrywanie nowotworów piersi w bardzo wczesnym okresie ich rozwoju, gdy nieobecne są jakiegokolwiek zmiany w piersiach lub objawy kliniczne. Rak ma wtedy postać małego guzka, niewyczuwalnego w badaniu palcami. Nieobecne są przerzuty do węzłów chłonnych, ani przerzuty odległe - ryzyko ich powstania jest tym większe, im większy jest guzek nowotworowy.

Leczenie małego zaawansowanego nowotworu nie musi być okaleczające ani długotrwałe - polega najczęściej na usunięciu guzka z marginesem tkanek piersi, oraz na kilkumiesięcznym leczeniu uzupełniającym. Leczenie takie kończy się powrotem do zdrowia i normalnej aktywności życiowej.

### **Czy badanie mammograficzne jest skuteczniejsze od innych badań piersi?**

Badanie mammograficzne jest uznawane za najlepszą metodę wczesnego wykrywania raka piersi. Umożliwia wykrywanie bardzo małych zmian nowotworowych, a w wielu próbach klinicznych wykazano, że jego skuteczność przewyższa inne metody badania piersi.

Istotne jest również to, że mammografia może być w efektywny sposób wykorzystywana w masowych badaniach profilaktycznych piersi, tzw. badaniach przesiewowych.

### **Na czym polega badanie mammograficzne?**

Badanie mammograficzne polega na prześwietleniu piersi minimalną dawką promieniowania rentgenowskiego. W celu zmniejszenia dawki promieniowania, piersi poddawane są uciskowi. Pozwala to również uzyskać wyraźniejszy obraz gruczołów piersiowych.

W czasie badania każda pierś jest prześwietlona dwukrotnie, jednak całe badanie trwa tylko kilka minut. Poprawne wykonanie badania wymaga zastosowania ucisku piersi, która jest układana pomiędzy stolikiem mammografu i płytką uciskową. Niektóre kobiety odczuwają ten ucisk jako nieprzyjemny lub bolesny. Powinnaś być jednak pewna, że nie stanowi on żadnego zagrożenia dla zdrowia.

### **Dlaczego zorganizowano Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi?**

Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi został zorganizowany, aby obniżyć umieralność u kobiet w wieku od 50 do 69 lat. W tym celu wprowadzono bezpłatne badania mammograficzne dla kobiet z tego przedziału wiekowego, które w ciągu ostatnich dwóch lat nie wykonały mammografii w ramach Programu.

W programie przewidziano również możliwość wykonania bezpłatnych badań diagnostycznych przez te kobiety, u których badaniem mammograficznym zostaną wykryte zmiany w piersiach.

## **Jak przygotować się na badanie?**

Możesz otrzymać zaproszenie na mammografię do pracowni mammograficznej w szpitalu lub w przychodni, albo do tzw. mammobusu. Pamiętaj, na badanie mammograficzne w ramach Programu możesz się zgłosić również bez zaproszenia, jeżeli masz 50-69 lat i w ciągu ostatnich 2 lat nie wykonywałaś mammografii.

Na badanie weź ze sobą dowód osobisty i aktualne ubezpieczenie. Jeżeli posiadasz zdjęcia z poprzednich badań, weź je ze sobą. Porównanie poprzedniej mammografii z obecną będzie cenną informacją dla lekarza opisującego zdjęcie.

W dniu badania nie należy stosować dezodorantów, szczególnie na bazie talku, ponieważ jego drobiny mogą wpłynąć na obraz piersi widoczny na mammogramach. Do badania należy się rozebrać do pasa, lepiej więc nie ubierać się w sukienkę, lecz strój dwuczęściowy.

## **Jak przebiega badanie profilaktyczne?**

Po zarejestrowaniu Twojej wizyty w bazie danych będziesz proszona o wypełnienie krótkiej ankiety - jeśli to konieczne zabierz ze sobą okulary. Następnie zostaniesz zaproszona do pracowni mammograficznej w celu wykonania zdjęć. Wszystkie procedury związane z wizytą w ośrodku badań profilaktycznych nie trwają dłużej niż pół godziny.

**Po wykonaniu badania upewnił się, kiedy i w jaki sposób możesz dowiedzieć się o jego wynik.**

## **Jak odebrać wynik badania?**

Wyniki mammografii powinnaś otrzymać najpóźniej w ciągu 3 tygodni. Najczęściej wyniki są do odebrania w pracowni lub ośrodku, w którym wykonywałaś badanie. Jeżeli będziesz badana w mammobusie możesz otrzymać wynik pocztą.

Wykonane zdjęcia są często przechowywane w archiwum pracowni wtedy otrzymasz tylko opis badania i zalecenia dotyczące terminu kolejnego badania profilaktycznego.

Natomiast, jeżeli po mammografii lekarz uzna, że potrzebne są dodatkowe badania diagnostyczne - z wynikiem mammografii otrzymasz zdjęcia oraz skierowanie i informację, gdzie powinnaś zgłosić się na kolejne badanie.

## **Jakie informacje zawiera wynik badania?**

Wynik badania mammograficznego może być pozytywny lub negatywny. Warto pamiętać, że negatywny wynik badania przesiewowego oznacza brak zmian chorobowych w piersiach. Wynik pozytywny zaś oznacza konieczność wykonania dodatkowych badań (np. USG, zdjęcie powiększone).

Wynik, jaki kobiety otrzymują po mammografii, najczęściej jest krótki i zawiera stwierdzenie o braku podejrzanych zmian oraz informacje, za jaki czas należy zgłosić się na kolejne badanie.

Jeżeli wynik mammografii jest pozytywny - w opisie pojawia się informacja o potrzebie uzupełnienia badania. Kobieta otrzymuje dodatkowo skierowanie z adresem ośrodka wykonującego bezpłatne badania diagnostyczne. W takim przypadku do wyniku powinny być dołączone zdjęcia mammograficzne.

## **Jak dużo kobiet jest kierowanych na dalsze badania?**

U niektórych kobiet (około pięciu na 100 badanych) w mammografii stwierdza się zmiany, których charakter wymaga wyjaśnienia. Jednak otrzymanie skierowania na dalsze badania nie oznacza rozpoznania raka.

Tylko u niektórych pacjentek wykonanie tych badań - przede wszystkim biopsji, kończy się rozpoznaniem nowotworu. U większości kobiet dodatkowe badania rozwiewają wcześniejsze podejrzenia i są one ponownie zapraszane na rutynowe badania mammograficzne co dwa lata.

## **Jak często kobiety są kierowane na leczenie?**

Nowotwory piersi są wykrywane u jednej na około 200 badanych kobiet. Jeśli w wyniku badań lekarze ustalą, że u pacjentki zaczął rozwijać się nowotwór, jest ona szybko zapraszana na kolejną konsultację i lekarze przedstawiają jej dostępne możliwości leczenia.

Leczenie raka piersi jest stale ulepszane, a w Polsce dostępne są wszystkie nowoczesne metody terapii. Każda kobieta powinna mieć świadomość, że leczenie mało zaawansowanych nowotworów piersi wykrytych w badaniach przesiewowych jest skuteczniejsze i krótsze. Jedną z wielu jego zalet jest brak konieczności usuwania piersi - po leczeniu stan zdrowia i wygląd pacjentki mogą być takie, jak przed wykryciem raka.

## **Na ile można być pewnym wyniku mammografii?**

Mammografia pomimo, że jest najlepszą metodą wczesnego wykrywania raka piersi, nie jest badaniem doskonałym. Jest w stanie wykryć ponad 90% wczesnych nowotworów. Niestety są rzadkie odmiany nowotworów piersi, które bardzo trudno zaobserwować na zdjęciu rentgenowskim, ponieważ nie wywołują typowych zmian radiologicznych. Wynik negatywny nie zwalnia od regularnego samobadania piersi.

Oczywiście duże znaczenie ma również doświadczenie radiologa oraz jakość zdjęć mammograficznych. Oba te elementy są brane pod uwagę w ramach programu - stosuje się tzw. podwójną ocenę zdjęć, tj. czytanie zdjęć niezależnie przez 2 radiologów, a w pracowniach mammograficznych wykonywana jest regularnie kontrola jakości badań.

## **Czy mammografia chroni przed rakiem piersi?**

Niestety nie. Badanie to pomaga wykrywać zmiany już istniejące, chociaż bardzo małe. Dlatego w ramach programu dużą wagę przykładana się do informowania kobiet o potrzebie samobadania piersi - niezależnie od regularnego wykonywania mammografii.

Każda kobieta powinna mieć świadomość, że rak piersi może ujawnić się przed jej pierwszym badaniem mammograficznym (przed 50 rokiem życia), a także - chociaż rzadko, pomiędzy badaniami. Dlatego należy pamiętać o kilku zasadach.

### **Każda kobieta powinna:**

- znać metodę samobadania piersi,
- wiedzieć, jaką budowę mają jej piersi i co jest w nich normalne,
- wiedzieć, jakich zmian szukać (guzki, ból, wydzielina z brodawki lub wszystkie inne nietypowe zmiany),
- bez zwlekania poinformować lekarza o wszelkich niepokojących objawach i nietypowych zmianach,
- zgłaszać się na okresowe badanie piersi do lekarza.

Najczęściej okazuje się, że wywołujące u kobiet niepokój zmiany w piersiach, nie są zmianami nowotworowymi, lecz fizjologicznymi zmianami, zależnymi na przykład od cyklu hormonalnego.

## **Czy mammografia jest bezpieczna?**

Mammografia jest badaniem rentgenowskim, wymaga więc zastosowania pewnej dawki promieniowania jonizującego. Jednak dawka ta jest tak mała, że nie stanowi istotnego zagrożenia dla zdrowia kobiet.

W każdej pracowni uczestniczącej w programie wykonuje się codziennie testy kontrolne oraz okresowo testy specjalistyczne, które pozwalają sprawdzić, czy dawki promieniowania stosowane w badaniach mieszczą się w dopuszczalnych normach.

## **Dlaczego warto zgłosić się na mammografię?**

Badania mammograficzne nie są pozbawione pewnych wad. Kobiety przystępujące do programu badań profilaktycznych powinny mieć świadomość, że mogą być wezwane na badania dodatkowe. Może to wywołać u nich obawy o stan zdrowia, które wyjaśnią się dopiero po wykonaniu dodatkowych badań.

Należy mieć również świadomość, że nie wszystkie nowotwory piersi mogą być wykryte badaniami mammograficznymi i potrzebna jest samokontrola piersi, niezależnie od prawidłowego wyniku mammografii.

Ponieważ badania mammograficzne stanowią pewne narażenie na promieniowanie jonizujące - dlatego należy dostosować się do zaleceń odnośnie częstości ich wykonywania. Warto również wiedzieć, że ucisk piersi w czasie badania nie stanowi zagrożenia dla zdrowia.

Pomimo tych ograniczeń powszechnie uważa się, że korzyści związane z udziałem w badaniach mammograficznych wielokrotnie przewyższają skutki uboczne. Przesiewowe badania mammograficzne są obecnie prowadzone w prawie wszystkich krajach Unii Europejskiej.

Należy pamiętać, że chociaż znane są pewne czynniki podwyższające ryzyko wystąpienia raka piersi, to u większości kobiet, u których występuje nowotwór, nie stwierdza się żadnego z nich.

Wiek jest najistotniejszym czynnikiem ryzyka - dlatego w badaniach mammograficznych powinny brać udział wszystkie kobiety po 50 roku życia. Dla wielu z nich badania te stwarzają szansę na uratowanie zdrowia i życia, dzięki wykryciu mało zaawansowanych nowotworów piersi, które nie dają jeszcze żadnych objawów.

## **Dlaczego Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi obejmuje tylko kobiety wieku 50-69 lat?**

Kobiety w tym wieku objęte są bezpłatnymi badaniami przesiewowymi. Mogą je wykonać raz na dwa lata bez skierowania. Młodsze lub starsze kobiety również mogą korzystać z bezpłatnych badań mammograficznych, ale muszą uzyskać w tym celu skierowanie od lekarza, np. onkologa lub ginekologa.

Badania mammograficzne są szczególnie przydatne w diagnostyce zmian w piersiach. Jeżeli stwierdzasz w piersiach guzek lub inne zmiany - koniecznie zgłoś się do lekarza -niezależnie od wieku. Lekarz, po zbadaniu piersi, wyda Ci skierowanie na mammografię lub inne badanie piersi.

**Pamiętaj, że na konsultację w poradni onkologicznej nie jest potrzebne skierowanie od lekarza rodzinnego.**

## **Gdzie szukać dalszych informacji?**

Jeśli masz pytania dotyczące mammografii lub możliwości jej wykonania możesz:

zapytać o to Twojego lekarza rodzinnego

zadzwoń do Wojewódzkiego Ośrodka Koordynującego Program - tel. 81 747 75 11 wew. 190

zadzwoń na infolinię NFZ tel. 81 9488

odwiedź stronę Centralnego Ośrodka Koordynującego

[www.profilaktykaraka.coi.pl](http://www.profilaktykaraka.coi.pl)

lub stronę WOK

[www.onkologia.lublin.pl](http://www.onkologia.lublin.pl)

• lub stronę NFZ

[www.nfz.gov.pl/profilaktyka](http://www.nfz.gov.pl/profilaktyka)

**Wojewódzki Ośrodek Koordynujący  
Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi  
Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej im. św. Jana z Dukli  
20-090 Lublin, ul. Dr K. Jaczewskiego 7  
tel. 81 747 75 11, w. 190  
e-mail: [poczta@onkologia.lublin.pl](mailto:poczta@onkologia.lublin.pl)**