

przechrzyć **JAK?**  
**raka**



Szpital Świętego Łukasza

INSTYTUCJA  
WOJEWÓDZTWA  
MAŁOPOLSKIEGO



MAŁOPOLSKA

**podręczny  
przewodnik  
profilaktyczny**

Program "Prozdrowotne oddziaływania edukacyjne  
na rzecz zmniejszenia umieralności na nowotwory w Małopolsce"  
Program zrealizowano ze środków budżetu Województwa Małopolskiego

## Dla kogo?

Program skierowany jest do wszystkich dorosłych mieszkańców województwa małopolskiego, którzy chcą poznać najczęstsze objawy nowotworów, nauczyć się obserwować swoje ciało i wzmocnić swoją wrażliwość onkologiczną.

## Spotkajmy się!

Zapraszamy na spotkania edukacyjne w formie online prowadzone przez lekarza specjalistę z zakresu onkologii, podczas których zostaną przedstawione zagadnienia dotyczące chorób nowotworowych (między innymi: przyczyny, objawy, sposoby leczenia) oraz przy pomocy fantomów zaprezentowane zostaną techniki samobadania piersi i jąder. W czasie spotkania możesz zadawać pytania. Każdy uczestnik ma także możliwość wypełnienia ankiety satysfakcji i wiedzy.

**WEŹ UDZIAŁ!** Zadzwoń, czekamy na Ciebie: od poniedziałku do piątku w godz. 7:30 – 14:00 pod numer telefonu 14 631 58 59 lub sprawdź terminy na [www.profilaktykawmalopolsce.pl](http://www.profilaktykawmalopolsce.pl)

W czasie trwania Programu działa **ONKOLOGICZNY TELEFON ZAUFANIA**, pod którym można zasięgnąć bezpłatnej porady lekarza onkologa – 501 352 115 (poniedziałek, środa i piątek 14:00 – 20:00, wtorek i czwartek 8:00-14:00)

## Nowotwory złośliwe

Choroby nowotworowe stanowią, po chorobach układu krążenia, drugą co do częstości przyczynę zgonów w Europie. Zachorowalność na nowotwory dynamicznie wzrasta. Szacuje się, że w najbliższym czasie w Polsce choroby nowotworowe będą głównym problemem zdrowotnym. Każdy z nas może być pacjentem.

## Niepokojące objawy

Każdy pacjent powinien zwrócić się do lekarza rodzinnego w chwili zauważenia niepokojących objawów mogących sugerować obecność nowotworu. Pozwoli nam to wyjaśnić niepokojące objawy oraz podjąć właściwe decyzje profilaktyczne i terapeutyczne. Co powinno nas zaniepokoić:

- niebolesne guzy, zgrubienia wyczuwalne przez powłoki lub zmiany usytuowane na skórze
- kaszel, zwłaszcza z krwiopluciem
- krwawienie z otworów naturalnych ciała (inne niż prawidłowa miesiączka)
- zaburzenia przyjmowania pokarmów
- zaburzenia oddawania stolca lub moczu
- nieuzasadniony spadek masy ciała i osłabienie fizyczne
- zaburzenia funkcji układów i narządów, których uprzednio nie było

W przypadku konieczności pogłębionej diagnostyki założenie pacjentowi Karty Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego (DiLO) przez lekarza pierwszego kontaktu przyspiesza rozpoznanie i indywidualny dobór optymalnego procesu leczenia.

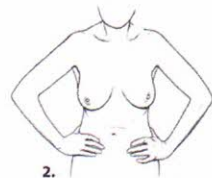
# Samobadanie piersi

1. Stań przed lustrem i dokładnie obejrzyj piersi, trzymając ręce wzdłuż ciała, a następnie uniesione do góry.



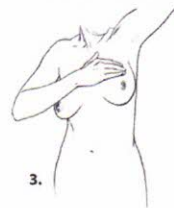
1.

2. Obejrzyj piersi z rękami wpartymi na biodrach. Zwróć uwagę na: zmiany w kształcie piersi lub ich położeniu (np. uniesienie ku górze), zmarszczenia, wciągnięcia, uwypuklenia lub zmianę koloru skóry, wciągnięcie, zaczerwienienie lub owrzodzenie brodawki sutkowej.



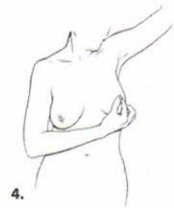
2.

3. Połóż jedną dłoń z tyłu głowy. Lewą ręką badaj pierś prawą, a prawą badaj lewą pierś. Badając piersi trzymaj palce płasko i lekko naciągając, zataczaj koła na piersi zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Zwracaj uwagę czy nie wyczuwasz guzka lub stwardnienia.



3.

4. Zbadaj brodawkę sutkową delikatnie ściskając ją kciukiem i palcem wskazującym; obserwuj czy nie wydobywa się z niej wydzielina surowicza lub zabarwiona krwią.



4.

5. Leżąc na wznak, z ręką pod głową, trzymając palce drugiej ręki płasko i lekko naciskając pierś, zataczaj koła zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Powtórz dla obu piersi zmieniając ręce.



5.

6. Na koniec sprawdź stan węzłów chłonnych pod pachą. Leżąc na wznak połóż prawą rękę wzdłuż ciała, a lewą zbadaj prawą pachę. Wykonaj, zmieniając ręce dla każdej ze stron.



6.

**Należy bezzwłocznie zgłosić się do lekarza gdy zaobserwujesz zmiany opisane w punkcie 2, guzek lub stwardnienie w piersi, czy powiększenie węzłów chłonnych pod pachą. Nie każdy guzek, stwardnienie, lub zmiany skórne są rakiem, jednak zawsze wymagają konsultacji ze specjalistą.**

# ZAPRASZAMY DO KONTAKTU



**ONKOLOGICZNY TELEFON ZAUFANIA**  
**501 352 115**

**REJESTRACJA DO PROGRAMU**  
**14 631 58 59**



**TERMINY SPOTKAŃ NA:**  
**WWW.PROFILAKTYKAWMALOPOLSCE.PL**



Program realizowany jest przez  
Szpital Wojewódzki im. św. Łukasza w Tarnowie  
ul. Lwowska 178a, 33-100 Tarnów  
[www.lukasz.med.pl](http://www.lukasz.med.pl)

**Wykaz placówek prowadzących programy przesiewowe,  
a także specjalistyczną diagnostykę  
i leczenie onkologiczne w Małopolsce:**

DOSTĘPNE PROGRAMY PROFILAKTYCZNE  
<https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/programy-profilaktyczne/>

PROGRAM BADAŃ PRZESIEWOWYCH RAKA JELITA GRUBEGO  
W WOJEWÓDZTWIE MAŁOPOLSKIM  
<https://www.nfz.krakow.pl/dla-pacjenta/aktualnosci/program-badan-przesiewowych-raka-jelita-grubego-profilaktyczne-badanie-kolonoskopowe,585.html>

PAKIET ONKOLOGICZNY - WYKAZ PLACÓWEK  
[www.nfz.krakow.pl/dla-pacjenta/pakiet-onkologiczny-wykaz-placowek/](http://www.nfz.krakow.pl/dla-pacjenta/pakiet-onkologiczny-wykaz-placowek/)