

# Amazonki po raz drugi z akcją edukacyjną „Badamy nie tylko mamy”

20-05-2024



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

[o nas](#) [co robimy](#) [edukacja](#) [aktualności](#) [wspieraj nas](#) [kontakt](#) [wesprzyj nas](#) [f](#) [y](#) [i](#)

**Wszystko  
co robimy,  
robimy dla  
Amazonek**

[ZOBACZ WIĘCEJ](#)



Fot: [www.amazonkifederacja.pl](http://www.amazonkifederacja.pl)

**Sposobów świętowania Dnia Matki jest mnóstwo. Co roku wiele osób zastanawia się, jak tego dnia docenić tę wyjątkową kobietę w swoim życiu. Federacja Stowarzyszeń Amazonki przekonuje, że najlepszym prezentem dla mamy jest troska o jej zdrowie. Dlatego już po raz drugi organizuje ogólnopolską akcję „Badamy nie tylko mamy”.**

25 maja w ponad 90 miastach Polski Amazonki będą edukować w zakresie profilaktyki raka piersi. Spacer po wiedzę, jak wykonać samobadanie piersi i kiedy zrobić badania profilaktyczne, to doskonały prezent na Dzień Matki. W Dzierżoniowie akcja prowadzona będzie 25 maja, od godziny 12.00 w markecie Kaufland, przy ul. Diorowskiej.

[Federacja Stowarzyszeń Amazonki](#) już od ponad 30 lat edukuje kobiety w zakresie profilaktyki raka piersi. Drugi raz z okazji Dnia Matki będzie przypominać wszystkim Polkom – niezależnie od tego czy posiadają dzieci – o zapisywaniu się na USG i/lub mammografię oraz przeprowadzaniu regularnego samobadania.

25 maja (sobota), o godz. 12 w centralnych punktach 91 polskich miast Amazonki będą prowadzić działania edukacyjne, które dają możliwość zwiększenia wiedzy

między innymi nt. profilaktyki raka piersi.

Zainteresowanie ubiegłoroczną akcją „Badamy nie tylko mamy” przerosło nasze oczekiwania. W działania zaangażowało się ponad 90 lokalnych klubów Amazonek. W każdym z miast przedstawicielki naszej organizacji rozmawiały z wieloma kobietami – nie tylko mamami – o tym, jak ważna jest profilaktyka raka piersi. Uczestniczki brały udział w szkoleniach, jak wykonać samobadanie piersi, a także pozyskały wiedzę, kiedy zrobić USG i mammografię. Z uwagi na to, że bardzo wiele kobiet skorzystało z naszej akcji, postanowiłyśmy ją powtórzyć. Widać ogromne zapotrzebowanie na zdobywanie rzetelnej wiedzy na temat dbania o zdrowie wśród Polek. Zapraszamy wszystkie kobiety, które chcą w ramach prezentu z okazji Dnia Matki dla siebie, mamy lub innej bliskiej kobiety – podarować wiedzę właśnie w tym zakresie – mówi Krystyna Wechmann, Prezes Federacji Stowarzyszeń Amazonki.

Oprócz akcji stacjonarnej w różnych częściach kraju, można aktywnie dołączyć online. Federacja Stowarzyszeń Amazonki opracowała infografikę wskazującą, kiedy należy wykonać profilaktyczne badania piersi. W dn. 25 i 26 maja wystarczy udostępnić ją na swoim profilu w mediach społecznościowych, dodać hasztag #badamynietylkomamy i oznaczyć bliską kobietę, na której zdrowiu nam zależy. Niech w Dniu Matki platformy społecznościowe zaleje fala publikacji edukujących o profilaktyce raka piersi. Każdy może mieć w tym swój udział.

## **Profilaktyka i wczesne rozpoznanie**

Obecnie rak piersi zdiagnozowany we wczesnym stadium jest niemal w 100 proc. wyleczalny. Dlatego trzeba regularnie wykonywać samobadanie piersi oraz mammografię przesiewową zgodnie z aktualnymi zaleceniami. Lekarz może też jako uzupełnienie diagnostyki skierować na badanie USG piersi. Co powinno wzbudzić czujność w trakcie samobadania i z jakimi objawami należy udać się do lekarza? Praktycznie każda zmiana w obrębie piersi czy pachy powinna zwrócić naszą uwagę. Wśród niepokojących symptomów wyróżnia się m.in.: guzki, zmianę struktury skóry, zaczerwienienie naskórka, pojawiające się wgłębienia, zniekształcenie brodawki lub wyciek z niej, a także ból w okolicach klatki piersiowej lub pach. Spostrzeżenie tego typu zmian wymaga cyklicznej obserwacji swojego ciała, do czego idealną okazją jest samobadanie.

Już po ukończeniu 20 r.ż. kobiety powinny przeprowadzać je regularnie raz w miesiącu – najlepiej pomiędzy 6 a 9 dniem cyklu. Po menopauzie samobadanie

można wykonywać w dowolnym terminie – ważne jednak, aby robić to systematycznie co 30 dni. Warto pamiętać, że badanie palpacyjne piersi powinno być również przeprowadzone przez lekarza w trakcie wizyty ginekologicznej. Ginekolog może przekazać wiele cennych informacji oraz zweryfikować technikę wykonywania samobadania. Samobadanie piersi jest uzupełnieniem takich badań diagnostycznych jak USG i mammografia. Od listopada 2023 w ramach bezpłatnego programu profilaktycznego kobiety w wieku 45-74 mogą i powinny raz na 2 lata wykonywać mammografię. Jeśli kobieta nie kwalifikuje się do badania przesiewowego, może po badaniu kontrolnym, na podstawie skierowania od lekarza (ginekolog, onkolog) wykonać badanie USG lub mammografię .1

Profilaktykę raka piersi można porównać do sportu. W sporcie możemy osiągać najlepsze wyniki tylko, gdy regularnie trenujemy. Podobnie jest z profilaktyką, jej złote zasady to samobadanie co miesiąc, wykonywanie mammograficznych badań przesiewowych, USG zgodnie z zaleceniami lekarza oraz badanie piersi przez ginekologa. Serdecznie zapraszam o dołączenia do akcji „Badamy nie tylko mamy” stacjonarnie lub online, by dowiedzieć się więcej o tym, jak dbać swoje piersi – podsumowuje Krystyna Wechmann, Prezes Federacji Stowarzyszeń Amazonki i mistrzyni Polski w wioślarstwie.