

ROŽNATI OKTOBER – mednarodni mesec osveščanja o raku dojk

RAK DOJK – NAJPOGOSTEJŠI RAK PRI ŽENSKAH

Podobno kot v večini razvitih držav je rak dojk tudi v Sloveniji najpogostejši rak pri ženskah. Rak dojk ni izključno bolezen žensk, saj sta med obolelimi tudi eden do dva odstotka moških. Po podatkih Registra raka za Slovenijo je v letu 2018 za rakom dojk zbolelo 1.527 oseb, od tega 1.516 žensk in 11 moških, umrlo pa 473 žensk in 5 moških.

Rak dojk je dobro ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj. Za zmanjševanje umrljivosti je izjemno pomembno predvsem osveščanje, zgodnje odkrivanje bolezni in takojšnje učinkovito ter vsaki bolnici prilagojeno zdravljenje.

DEJAVNIKI TVEGANJA

Najpomembnejši dejavniki tveganja za rak dojk so spol, starost, preboleli rak dojke, nekatere benigne spremembe v dojki, rak dojke v družini, starost ob prvi in zadnji menstruaciji, starost ob prvem porodu, število porodov, kontracepcijske tablete in hormonsko nadomestno zdravljenje ob težavah v menopavzi. Tveganje za raka dojke s starostjo narašča, saj tri četrtine žensk zboli po 50. letu starosti. Bolj so ogrožene ženske, ki so dobile menstruacijo pred 11. letom, izgubile pa jo starejše, po 50. letu starosti. Prav tako so bolj ogrožene ženske, ki niso nikoli rodile, in tiste, ki so prvič rodile po 30. letu.

ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA IN ZGODNJE ODKRIVANJE

Številne raziskave kažejo povezavo med zdravim načinom življenja in manjšim tveganjem za razvoj raka dojk. Po podatkih svetovne zdravstvene organizacije bi lahko z zdravim načinom življenja preprečili 30 – 50 odstotkov primerov vseh rakov. Z redno telesno dejavnostjo, zdravo in uravnoteženo prehrano, vzdrževanjem telesne teže in pozitivno naravnostjo lahko veliko prispevamo k svojemu zdravju.

Umrljivost žensk za rakom dojk se počasi zmanjšuje, predvsem zaradi odkrivanja manjših tumorjev in kakovostnega zdravljenja, ki postaja vedno bolj prilagojeno posamezni ženski in njenemu raku. K odkrivanju manjših, netipnih sprememb (te so običajno manjše kot en centimeter) zagotovo pripomore organiziran državni presejalni program DORA. Za zgodnje odkrivanje raka dojk je zelo pomembno, da se ženske odzovejo na vabila državnega presejalnega programa DORA, ki je namenjen zgodnjemu odkrivanju raka dojk, in na katerega vsake dve leti povabijo vse slovenske ženske med 50. in 69. letom.

Pri diagnostiki raka dojk se med drugim uporablja mamografijo. To je najbolj zanesljiva in natančna rentgenska metoda za ugotavljanje rakavih sprememb, ko še ni vidnih ali tipnih znakov bolezni. Stiskanje dojk ob slikanju je za nekatere bolnice lahko boleče in neprijetno, vendar je kratkotrajno in nujno potrebno za boljši prikaz tkiva dojke.

Redno mesečno **samopregledovanje** dojk prav tako pripomore k zgodnjemu odkrivanju raka dojk.

SAMOPREGLEDOVANJE

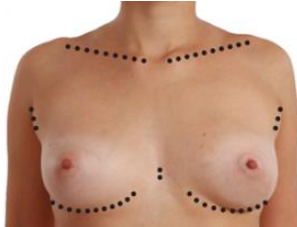
Kot že navedeno, redno mesečno samopregledovanje pripomore k zgodnjemu odkrivanju raka dojk. Vsaka ženska bi morala že v mladosti začeti s samopregledovanjem in tako spoznati svoje dojke. S pregledovanjem dojk naj ženske začnejo po 20. letu in ga opravljajo enkrat na mesec, najbolje 7. do 10. dan po končani menstruaciji. V menopavzi naj si za pregledovanje izberejo vedno isti dan v mesecu.

Pri samopregledovanju dojk je treba skrbno pregledati in pretipati obe dojki in biti pozoren na zatrdline, spremembe v velikosti in obliki dojk ter barvi kože, uvlečenost bradavice ali izcedek iz nje ali zatrdline. K zdravniku pojdite, če zatipate zatrdlino, ki je vedno na istem mestu in se ne spreminja z menstruacijskim ciklom, ali če opazite izcedek ali ugreznjeno bradavico.

KAKO PRAVILNO PREGLEDATI DOJKE?

Katero področje je potrebno pregledati?

Preglejte področje med ključnico, sredino pazduhe, spodnjim robom dojk in spodnjim robom prsnice.



S čim pretipamo dojki?

Morebitne spremembe najlažje zaznamo z zgornjim delom srednjih treh prstov.





Preglej

Postavi se pred ogledalo, roki sta sproščeni ob telesu. Bodi pozorna na prej opisane spremembe dojk in bradavic. Roki položi na boke in se rahlo izprsi. Znova si pozorno oglej dojki in bradavici. Dvigni roki nad glavo in skleni dlani. Še v tem položaju se prepričaj, da ni vidnih sprememb.



Pretipaj dojki

Dvigni desno roko. Z levo roko natančno pretipaj vso desno dojko v smeri urinega kazalca in z vseh robov proti bradavici. Dvigni levo roko in postopek ponovi na levi dojki.



Pretipaj dojki

Nagni se naprej in z desno roko podpri desno dojko. S krožnimi gibi leve roke natančno pretipaj dojko. Postopek ponovi s podprto levo dojko.



Pretipaj bradavici

S palcem in sredincem nežno stisni vsako bradavico in preveri, da ni izcedka.



Pretipaj pazduhi

Nagni se naprej, spusti levo roko in pretipaj levo pazduho z desno roko. Najprej s stisnjenimi prsti in nato še z razprtimi. Preglej še desno pazduho.



Pretipaj leže

Samopregled lahko končaš še leže. Desno ramo podloži z vzglavnikom in dvigni desno roko nad glavo. Z iztegnjenimi in stisnjenimi prsti leve roke s krožnimi gibi pretipaj desno dojko. Vzglavnik premakni pod levo ramo in pregled ponovi na levi dojki.

Za pomoč je na voljo brezplačna mobilna aplikacija Breast Test in prikaz na spletni strani breast-test.com.

ZDRAVLJENJE

Rak dojke se zdravi kirurško, z obsevanjem, kemoterapijo, hormonskim in tarčnim zdravljenjem. Različne načine zdravljenja najpogosteje med seboj kombiniramo. Izbira zdravljenja je odvisna od starosti, menopavznega stanja, splošnega zdravstvenega stanja, razširjenosti in bioloških lastnosti tumorja, ki je danes poglobitni dejavnik odločanja o zdravljenju. Pri tem se upošteva invazivnost raka, stopnjo malignosti tumorja, izraženost hormonskih receptorjev na rakavih celicah ter prisotnost receptorja za rastni dejavnik. Rak dojke velja za enega najbolj ozdravljivih rakov.

Viri in literatura:

https://www.onko-i.si/za_javnost_in_bolnike/vrste_raka/rak_dojk/preventiva

https://www.onko-i.si/za_javnost_in_bolnike/vrste_raka/rak_dojk

<https://www.sfd.si/wp-content/uploads/2021/08/zdravila-in-zenske-dsl-2021.pdf>

<https://europadonna.si/o-raku/rak-dojk/>

<http://breast-test.com/samopregled/>

PRIPRAVILA:

Martina Lapuh, mag.farm, Oktober 2021