

GLAVNI JE CILJ PROGRAMA RANOG OTKRIVANJA RAKA DOJKE OTKRITI
PROMJENE U NAJBRANIJEM STADIJU BOLESTI
I SMANJITI SMRTNOST ZA 25% DO 30%.

ŽENA TREBA BITI SVJESNA SVOJIH GRUDI



Za dodatne informacije posjetite internet stranicu



www.zdravlje.hr

www.hzjz.hr

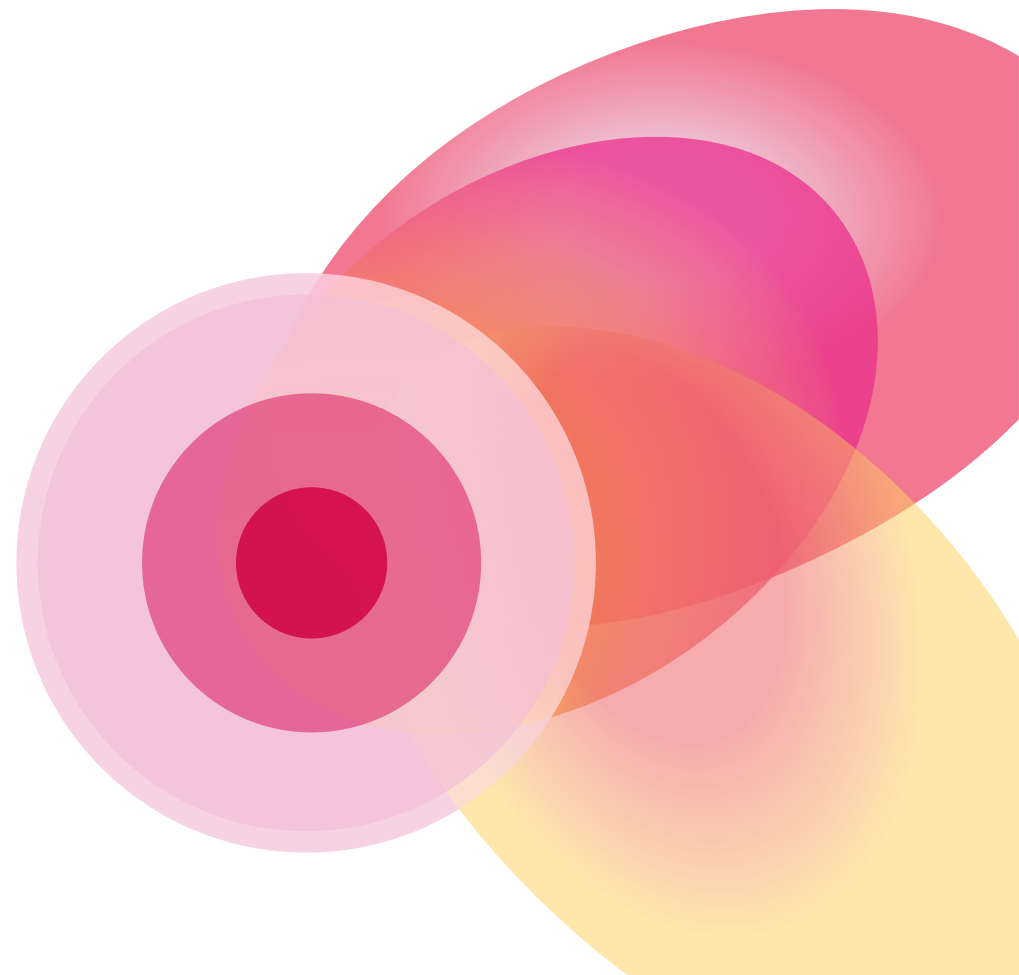
www.hzzo.hr



**Preventivni
program**

Za zdravlje. **Danas.**

Nacionalni program ranog otkrivanja raka dojke





Rak dojke danas je najčešći tumor u žena i jedan od vodećih javnozdravstvenih problema u svijetu.

U Hrvatskoj od karcinoma dojke obolijeva godišnje oko 2.400 žena, a ta je bolest i vodeći uzrok smrtnosti u ženskoj populaciji, jer svake godine odnosi 900 života. Kao i u svijetu, i u nas su incidencija i mortalitet raka dojke u porastu, iako je posljednjih godina došlo do laganog pada smrtnosti.

Stoga je vrlo važno što ranije otkrivanje bolesti, jer dijagnosticiranje karcinoma u početnom stadiju jamči izlječenje kod više od 90 posto žena.

Mamografski pregled, koji se ženama preporučuje kao metoda prevencije, omogućuje otkrivanje karcinoma do dvije godine ranije, prije nego što tumor postane dovoljno velik da se može napipati.

Vijeće Europe 2003. godine preporučilo je da se rano otkrivanje malignih bolesti provodi samo u okviru organiziranih programa ranog otkrivanja. Stoga je u zemljama koje već duže vrijeme provode takve programe, poput Finske, Velike Britanije i Nizozemske, došlo do pada smrtnosti unatoč općem trendu porasta incidencije tog karcinoma.

Nacionalnim programom ranog otkrivanja raka dojke u Hrvatskoj obuhvaćene su žene u dobi od 50 do 69 godina koje mogu obaviti mamografski pregled dojki svake dvije godine. Cilj je smanjiti mortalitet od raka dojke za 25 do 30 posto, otkriti tumor u početnom stadiju u većem postotku nego danas te poboljšati kvalitetu življenja bolesnica s rakom dojke.

Dobro organizirani program ranog otkrivanja i osiguranje kontrole njegove kvalitete kao i snažna politička i financijska potpora, zasigurno će dovesti do rezultata.

Zahvaljujem svima koji svojim aktivnim sudjelovanjem u planiranju i provedbi programa pridonose ostvarenju tih ciljeva. Pozivam Vas stoga da se odazovete i obavite taj jednostavan pregled i tako učinite korak više za svoje zdravlje.

VAŠ MINISTAR ZDRAVLJA
prof. dr. sc. Rajko Ostojić, dr. med.

RANO OTKRIVANJE RAKA DOJKE

ŠTO ŽENA TREBA ZNATI I MOŽE NAPRAVITI SAMA

Što Vi i Vaš liječnik možete učiniti:

- *Napraviti mjesečni samopregled dojki,*
- *Napraviti godišnji klinički pregled dojki,*
- *Redovito napraviti mamografije prema preporukama i nalazima.*

U Republici Hrvatskoj, slično kao i u brojnim drugim zemljama razvijenoga svijeta, veliki zdravstveni problem predstavlja kasno otkrivanje raka dojke. Suvremena medicina u stanju je izliječiti rak dojke u velikom postotku bolesnica. Ako se radi o najranijim stadijima bolesti, šanse za izlječenje vrlo su visoke. Žene trebaju znati što raditi kako bi se što ranije otkrile promjene na dojkama, koje bi mogle zahtijevati dalje medicinske postupke. S učinkovitom prevencijom bolesnice će na pregled dolaziti u ranijim stadijima bolesti pa će i rezultati liječenja biti mnogo bolji.

Rak dojke najčešći je zloćudni tumor u žena u najvećem broju zemalja, pa i u Hrvatskoj. Prema podacima Registra za rak pri Hrvatskom zavodu za javno zdravstvo, rak dojke najčešći je rak u žena, po pojavnosti i po smrtnosti.

Stopa novooboljelih od raka dojke je 103,8 (2009. godina), a stopa umrlih od raka dojke je 42,7 (2010. godina) na 100.000 žena. Tijekom 2009. godine bilo je 2390 novootkrivenih bolesnica s rakom dojke, što čini 25% od svih sijela karcinoma u žena. Umrlo je 898 žena, što iznosi 16% od svih žena umrlih od raka.

Svakoj jedanaestoj ženi u Republici Hrvatskoj trenutno prijete rak dojke, a u sljedećim je godinama za očekivati daljnji trend porasta broja oboljelih. Broj oboljelih i umrlih žena od raka dojke raste s dobi, značajnije iznad 45-te godine života.



Najveći je problem kasno otkrivanje bolesti.

Što je rak dojke

Rak dojke zloćudni je tumor koji nastaje kada normalne žljezdane stanice dojke promijene svoja svojstva te počnu nekontrolirano rasti, umnožavati se i uništavati okolno zdravo tkivo. Takve, promijenjene, zloćudne stanice mogu potom ući u limfne ili krvne žile te tako proširiti bolest u druge dijelove tijela.

Tko može dobiti rak dojke

Od raka dojke najčešće obolijevaju žene iznad pedesete godine života, ali mogu biti pogođene žene i u četrdesetim, tridesetim i dvadesetim godinama. Muškarci također mogu oboljeti od raka dojke, no na te slučajeve otpada svega oko 1% od svih zabilježenih slučajeva raka dojke.

Uzroci nastanka i čimbenici rizika

Točni uzroci i detaljni mehanizmi nastanka raka dojke još uvijek nisu dovoljno poznati. Postoji samo više poznatih čimbenika rizika, koji su nedvojbeno povezani s nastankom raka dojke. Samo na neke od njih možemo utjecati tijekom svoga života.

Najznačajniji čimbenici koji povećavaju rizik nastanka raka dojke u žena su:

- dob,
- prva mjesečnica prije 12-te godine života,
- menopauza iza 50-te godine života,
- nerađanje ili rađanje poslije 30-te godine života,
- pretilost,
- biopsijski nalaz: epitelna hiperplazija ili atipija, raniji nalaz karcinoma,
- postojanje srodnica po ženskoj liniji nasljeđa (majka, sestra) s utvrđenim rakom dojke, posebno ako im je bolest utvrđena u dobi prije 40-te godine života.

Povećan rizik za rak dojke vezan je uz stanovite životne navike koje prepoznajemo kao nezdrave: nedovoljno kretanje i nezdrava prehrana (višak masnoća, šećera, brza hrana) koji dovode do pretilosti, zatim pušenje, pretjerana konzumacija alkohola te izloženost stresu i ionizirajućim zračenjima.

Kada se rak dojke otkrije u najranijem stadiju, šanse za izlječenje vrlo su velike.

Što je samopregled dojki

Samopregled dojke postupak je koji ženi omogućuje da sama pregleda svoje dojke. Dobra je navika da žena svaki mjesec, između petog i desetog dana, brojeći od prvog dana menstruacije, uvijek na isti i uobičajen način obavi samopregled dojki. Time će s vremenom spoznati osobine normalnog tkiva dojke te steći sposobnost boljeg uočavanja promjena koje bi mogle ukazivati na tumor.



Trebam li i ja raditi samopregled

Počevši od dvadesete godine, svaka žena treba redovito obavljati samopregled dojki. Važno je to činiti jednom mjesečno, čak i za vrijeme trudnoće.

Najbolje je vrijeme za samopregled dojki tjedan ili dva nakon početka mjesečnice. Ako žena više nema mjesečnicu, treba odrediti dan u mjesecu kada će to napraviti.

Treba, međutim, biti svjestan da se samopregledom ne može napipati svaki tumor, a osobito ne onaj vrlo mali. Samopregled nije jedina niti dovoljna metoda u ranom otkrivanju raka dojke.

Što treba tražiti prilikom samopregleda

- neuobičajena zadebljanja dojki,
- iscjedak iz bradavica (osobito krvav ili sukrvav, tamnije obojen iscjedak),
- promjene na koži bradavica i dojki: naboranost, uvlačenje bradavica, udubljenje,
- neuobičajeno povećanje jedne dojke.

Znakovi upozorenja

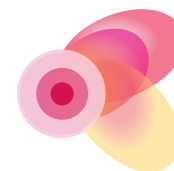
Za razliku od ostalih dijelova tijela, dojku je relativno lako pregledati. Promatranjem i opipavanjem moguće je otkriti promjenu na žljezdanom tkivu dojke.

Znakovi upozorenja su sljedeći:

- otkrivanje kvržice pri opipu,
- zadebljanje u dojci,
- ubrzano i nesimetrično povećanje jedne dojke,
- promjene na koži (udubljenje, otvrdnuće, boranje kože),
- uvlačenje bradavice,
- iscjedak iz bradavice (krvav ili sukrvav, tamnije obojen).

Ako žena uoči bilo koji od navedenih znakova, mora se obratiti liječniku.

Valja napomenuti da pojava boli u dojci u pravilu ne znači rak. Mogući uzroci boli su mnogobrojni: napetost u dojkama u predmenstrualnom razdoblju, fibrocistične promjene i fibroadenomi koji su promjene dobroćudne naravi, pretjerani fizički naponi, reumatske teškoće, osteoporoza, loše držanje.



Samopregled dojki treba postati navika.

Postupak samopregleda promatranjem dojki

- stati ispred ogledala i pažljivo promotriti dojke - najprije sprijeda, a zatim se polako okrenuti na jednu i drugu stranu.
- podignuti ruke iznad glave, gurnuti ramena prema naprijed i ponovno promotriti ima li na dojnama bilo kakvih promjena.

Postupak samopregleda opipavanjem dojki

Za pregled svake dojke koristi se suprotna ruka.

- podignuti lijevu ruku i prstima desne ruke pažljivo opipati lijevu dojku: počinje se s gornjom vanjskom stranom dojke i kružnim pokretima pipa dojka s gornje i donje strane dok se ne pretraži cijela. Nakon toga valja na jednaki način opipati i cijelu lijevu pazušnu jamu.
- podignuti desnu ruku, a prstima lijeve ruke na isti način pretražiti desnu dojku, potom i desnu pazušnu jamu.
- preporuča se grudi opipavati i u ležećem položaju: ispod lijeve lopatice treba namjestiti jastuk i podignuti lijevu ruku iznad glave, kružnim pokretima desne ruke opipavati lijevu dojku dok se ne pretraži cijela njena površina; postupak ponoviti na desnoj dojci.



*Dojke treba temeljito opipati malim kružnim pokretima.
Žena mora biti svjesna svojih grudi.*

Što je klinički pregled dojki

Klinički pregled dojki obavlja liječnik. Liječnik nastoji pregledavanjem dojke i pazuha otkriti postoje li kvržice koje bi zahtijevale dalje medicinske postupke. Djelotvornost ovog pregleda ovisi o sistematičnosti pregledavanja svih kvadranta obiju dojki i limfnih čvorova svih okolnih regija. Ovaj pregled je klinički vrijedan i njime je ponekad moguće otkriti tumore koji nisu vidljivi čak niti na mamogramima. Stoga povremene kvalitetne preglede dojki, koje obavljaju liječnici, ne može zamijeniti ni jedna druga preventivna procedura.

Kada treba napraviti klinički pregled dojki

Važno je da svaka žena, počevši od svoje četrdesete godine života, barem jednom godišnje učini klinički pregled dojki, u organizaciji izabranoga liječnika primarne zdravstvene zaštite. Kliničke preglede dojki prije četrdesete godine života može se preporučiti barem jednom u tri godine, počevši već od dvadesete godine, a svakako ako postoji podatak o raku dojke u srodnika po ženskoj liniji.

Što je mamografija

Mamografija je rendgenski pregled dojki kojim se otkrivaju tumori i druge promjene, premlene da bi se mogle napipati. Dokazano je da mamografija bilježi promjene na dojci prosječno oko dvije godine ranije od običnoga kliničkog pregleda zasnovanog na pojavi simptoma ili opipljive kvržice.

Mamografski pregled u većini slučajeva nije bolan. Prilikom pregleda treba izvršiti pritisak na dojku kompresijskom pločom kako bi se dobila što kvalitetnija rendgenska snimka.

Mamografija se u žena s mjesečnicom obavlja u razdoblju kada su grudi najmanje osjetljive, po mogućnosti između petog i desetog dana, brojeći od prvog dana zadnje mjesečnice. Unatoč njenoj izuzetnoj vrijednosti i nezamjenjivosti u otkrivanju i najmanjih karcinoma, važno je naglasiti da se mamografijom ne može prikazati 15-20% karcinoma dojki, osobito kada se radi o dojnama s gustom žljezdanom strukturom. Mamografski aparati za snimanje dojki koriste nižu razinu zračenja i praktički su bezopasni.

*Dobro je napraviti klinički pregled prije mamografije.
Mamografija otkriva većinu tumora dojki.*

Kada treba napraviti mamografiju

Prvi mamografski pregled dojki (tzv. bazična mamografija) svaka žena treba napraviti između 38 i 40 godina života.

U žena dobi ispod 40-te godine, rizik za nastanak raka dojke mali je; nema dovoljno pokazatelja da bi se preporučilo rutinsko mamografsko snimanje (skrining, probir) svih žena u toj dobnoj skupini.

U žena u dobi od 40 do 49 godina preporuka je napraviti mamografiju jednom godišnje ili barem jednom u dvije godine.

U žena u dobi između 50 i 69 godine života preporuka je mamografiju napraviti jednom godišnje.

U životnoj dobi starijoj od 69 godina rizik od nastanka raka dojke je povišen. S izabranim se liječnikom treba dogovoriti o učestalosti pregleda.



Prije mamografije žena se treba oprati, ne smije mazati kožu kremama ili puderima.

Postojanje jedne ili više rođakinja u prvome koljenu (majka, sestra) koje imaju rak dojke, zahtijeva ranije započinjanje redovitih mamografskih kontrola.

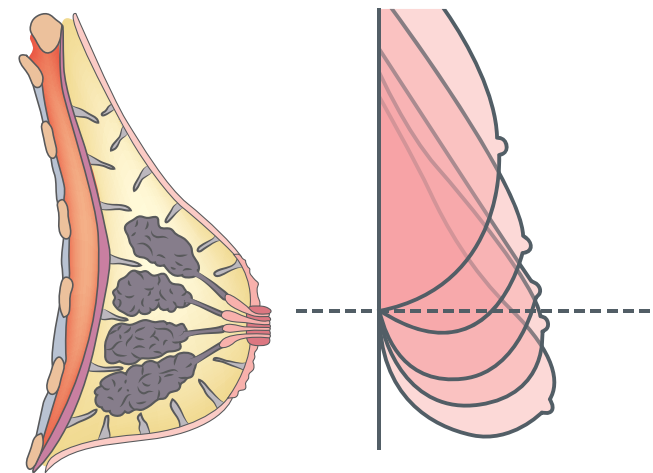
Kako se dogovoriti za mamografiju

- kontaktirajte svog izabranog obiteljskog liječnika ili ginekologa.

Skrining mamografija žena u dobi od 50 do 69 godina dokazano je najučinkovitija mjera ranog otkrivanja ograničenih lezija i, na taj način, smanjenja smrtnosti žena od raka dojke.

Što se događa kod mamografskog pregleda

Prije mamografskog pregleda žena se obvezatno mora oprati, a koža ne smije biti namazana bilo kakvim kremama ili puderima. Kod mamografskog pregleda treba se skinuti do struka. Stoga je poželjno obući širu odjeću ili dvodijelni komplet. Dojke se polože na ploču za snimanje i blago potisnu te se učine rendgenske snimke jedne i druge dojke. Pri tome žena može osjetiti blagi pritisak koji je nužan da bi se tkivo dojki stanjilo i razmaknulo te na taj način jasnije prikazalo na snimkama. Pritisak traje samo kratko vrijeme.



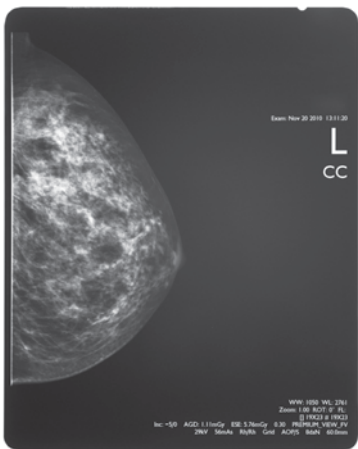
Zapamtite, ako primijetite neke nove znakove ili simptome, razgovarajte sa svojim liječnikom.

Što nakon mamografije

- obavezno treba podignuti nalaz i pokazati ga svome liječniku.
- sa svojim liječnikom valja dogovoriti kada treba napraviti sljedeću mamografiju.
- nastaviti s redovitim samopregledima dojki i o svakom zabrinjavajućem znaku konzultirati liječnika.
- na buduće mamografske preglede treba nositi stare mamografske snimke.

Skrining (probir) mamografija

Dokazano je da redovita mamografska snimanja kod žena u dobi od 50 do 69 godina smanjuju smrtnost od raka dojke za jednu trećinu.



Tkivo dojki mijenja se tijekom života žene. Starenjem dojke mijenjaju svoju strukturu, tako da se smanjuje obujam žljezdanog tkiva, a nadomješta ga masno tkivo. Ovaj normalan proces naziva se involucijom. Takve promjene utječu na izgled mamografskih snimki pa su one puno jasnije kod starijih žena, s involutivno promijenjenim dojka. Skrining mamografijom obuhvaćene su žene u dobi od 50 do 69 godina.

Velika gustoća dojki kod mladih žena vrlo često otežava analizu mamografskih snimki. Stoga se u toj dobi u velikome broju slučajeva uz mamografiju, preporučuje učiniti i ultrazvučni pregled.

Skriningom se ne obuhvaćaju:
žene s znacima i simptomima koji ukazuju na rak dojke,
žene s rakom dojke u anamnezi, muškarci.

Ultrazvuk dojke

Ultrazvuk je radiološka dijagnostička metoda koja za snimanja koristi zvuk visoke frekvencije. Smatra se potpuno neškodljivom metodom, pri čemu nema izlaganja ionizirajućim zračenjima.

Ultrazvuk, uz mamografiju, znatno povećava točnost dijagnosticiranja dobroćudnih i zloćudnih bolesti dojke. Metoda je izbora za prikaz dojki u žena mlađe životne dobi te bitna pomoćna metoda koja se nastavlja na mamografiju. Kombinacijom mamografije i ultrazvuka dobivaju se pouzdaniji rezultati.

U žena mlađih od 40 godina, mamografija se u pravilu ne preporuča kao rutinska pretraga. U ovoj dobnoj skupini može se jednom godišnje učiniti ultrazvučni pregled dojki. Međutim, u žena u kojih postoji sumnja na neku zloćudnu pojavu u dojci, mamografiju ipak valja učiniti, unatoč mlađoj životnoj dobi.



*Ultrazvuk je potpuno neškodljiva
dijagnostička metoda, osobito korisna u mlađih žena.*

MINISTARSTVO ZDRAVLJA

Ministar zdravlja

prof. dr. sc. Rajko Ostojić, dr. med.

Autori:

POVJERENSTVO MINISTARSTVA ZDRAVLJA

prof. dr. sc. Boris Brkljačić, dr. med.

prof. dr. sc. Ivan Drinković, dr. med.

prof. dr. sc. Stipan Janković, dr. med.

prof. dr. sc. Marija Strnad, dr. med.

doc. dr. sc. Fedor Šantek, dr. med.

dr. sc. Valerija Stamenić, dr. med.

Nastavni ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Primorsko-goranske županije

prof. dr. sc. Vladimir Mičović, dr. med.

Emina Grgurević-Dujmić, dr. med.

Suzana Janković, dr. med.

Grafička obrada:

Studio Sudar

Tisak:

