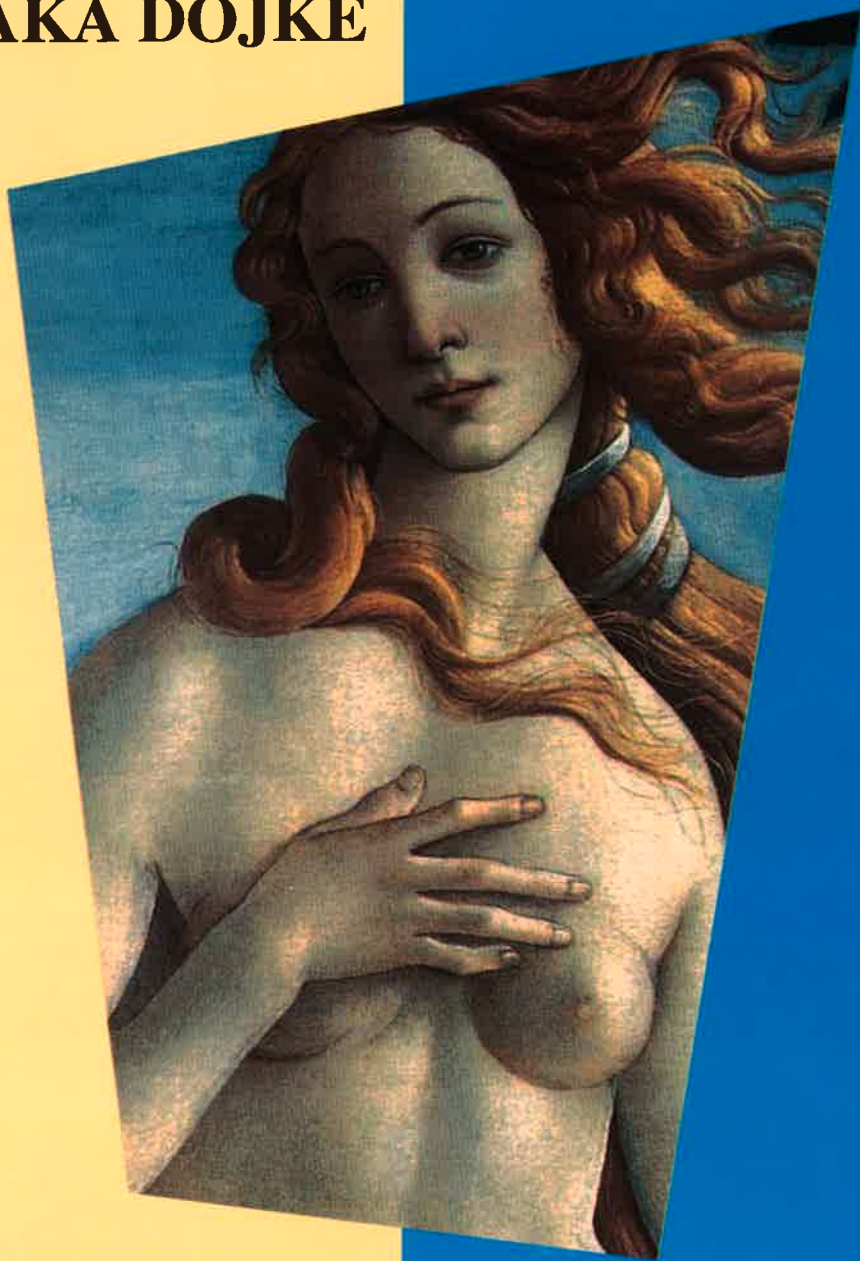


**RANO
OTKRIVANJE
RAKA DOJKE**



DOM ZDRAVLJA TIVAT



Izdavač:
Štamparija "OBOD" A.D. Cetinje
i Dom zdravlja Tivat

Odgovorno lice:
Direktor, Doc. dr Snežana Matijević

Autori:
Burić dr Dalibor
Marić dr Dragan
Rakić Ružica
Vujović Lidija

Štampa:
Štamparija "OBOD" A.D. Cetinje
Tiraž: 3.000 primjeraka

Tivat, 2010 godine

Poslije kardiovaskularnih bolesti, maligna oboljenja su najčešća oboljenja danas u svijetu i kod nas. Najčešći su karcinom pluća i dojke.

Rak dojke najčešći je zloćudni tumor kod žena u najvećem broju zemalja, pa i u Crnoj Gori. Intencija Ministarstva zdravlja, rada i socijalnog staranja je da crnogorskim građanima pružimo kvalitetnu, dostupnu i efikasnu zdravstvenu zaštitu sa ciljem preventivnog djelovanja i afirmacije zdravih stilova života.

90% pacijentkinja se može uspješno izliječiti ukoliko se karcinom dojke dijagnostikuje na vrijeme. Zbog toga je rano otkrivanje karcinoma dojke imperativ svakog uređenog savremenog zdravstvenog sistema. Mamografija je skrining metoda - metoda izbora u ranom dijagnostikovanju raka dojke. Rezultati zemalja Evropske Unije, pogotovo Finske, Švedske i Holandije bili su najbolji putokaz ovom Ministarstvu da pokrene Nacionalni program ranog otkrivanja raka dojke, kroz strategiju za kontrolu i prevenciju nezaraznih bolesti.

Programom su obuhvaćene žene starosne dobi od 40 do 69 godina, za koje je država obezbjedila besplatnu mamografiju svake dvije godine i Programom je predviđen veoma ambiciozni cilj - da u petogodišnjem periodu smanjimo smrtnost od karcinoma dojke za 25%.

Obezbjeđenje kontrole kvaliteta svakog pojedinog segmenta (snažna medijska praćenost programa, zdravstveno prosvjećivanje, pozivanje na pregled, obezbjeđenje visokog procenta odaziva, postupak dijagnostikovanja, kliničko i epidemiološko praćenje), te snažna i nesporna politička i finansijska podrška, garancija su ostvarenja Programom zadatih ciljeva.

**Ministar zdravlja, rada i socijalnog staranja
Doc. dr Miodrag Radunović**

ŠTA JE RAK DOJKE?

Rak dojke je zloćudni tumor koji nastaje kada pokrovne (epitelne) ćelije kanalića mliječne žlijezde izbjegnu normalne mehanizme kontrole diferencijacije, proliferacije i rasta, promjene svoja svojstva te se počnu nekontrolisano dijeliti i umnožavati, a potom širiti u okolno zdravo tkivo. Takve, promijenjene maligne ćelije mogu ući i u limfne ili krvne žile bolesnika te tako proširiti bolest i na druge dijelove tijela. To se naziva metastaziranje i u krajnjoj instanci, ukoliko se organizam ili liječenje ne suprostave, dovodi do smrtnog ishoda.

UZROCI NASTANKA I FAKTORI RIZIKA

Tačni uzroci i detaljni mehanizmi nastanka raka dojki još uvijek nijesu poznati. Identifikovano je više faktora povezanih sa uvećanim rizikom oboljevanja.

Ženski pol i starija životna dob su najznačajniji faktori rizika za oboljevanje od raka dojke. Tri četvrtine oboljelih žena su starije od 50 godina. Žene mlađe od 40 godina su oko 5% zastupljene među oboljelima, a dosta rijetko, oko 0,9% svih oboljelih žena, su mlađe od 30 godina. Muškarci, iako sa manjom vjerovatnoćom, takođe mogu oboljeti od raka dojke (1% od svih zabilježenih slučajeva).

Porodična sklonost: rizik za bolest se dvostruko povećava ako je srodnica prvog stepena (majka, sestra, ćerka) oboljela prije 50. godine ili premenopauzno.

Nasljedni faktori su kod 5 do 10% bolesnica sa rakom dojke identifikovani kao poremećaj tumor supresorskih gena.

Ranije bolesti dojke povećavaju rizik oboljevanja. Neki biopsijski nalazi kao atipična forma proliferativne displazne bolesti 8 do 10 puta povećavaju rizik oboljevanja. Raniji nalaz karcinoma u drugoj dojci po godišnjoj stopi od 1% čini vjerovatnijom bolest.

Žene kojima menstrualni ciklus započne prije 12. godine imaju 50% veći rizik od žena koje imaju menarhu poslije 15. godine.

Žene sa spontanom menopauzom prije 45. godine imaju 50% manji rizik dobijanja raka dojke od žena kojima ciklus prestaje poslije 55. godine.

Žene koje se prvi put porode poslije 35. godine imaju dva puta veći rizik oboljevanja od onih koje su se prvi put porodile prije 20. godine i koje su dojile.

Žene koje nisu rađale ili nisu dojile imaju veći rizik za dobijanje raka dojke.

Hormonski uticaj: kao sekundarni polni organ žene dojka zavisi od hormonskog miljea, naročito steroidnih polnih hormona (estrogena, progesterona i androgena). Iako neke dileme oko supstitucione hormonske nadoknade u menopauzi ili korišćenje oralnih kontraceptiva nisu definitivno medicinski razriješene postoje objavljeni podaci u uglednoj medicinskoj literaturi koji navode na oprez.

Među faktorima povećanog rizika za rak dojke pominju se i stalne životne navike koje prepoznamo kao nezdrave: nedovoljno kretanje i nepravilna ishrana (višak masnoće, šećera, brza hrana) koje dovodi do gojaznosti, zatim pušenje, pretjerana konzumacija alkohola te izloženost stresu i jonizirajuće zračenje.

ŠTA ŽENA TREBA DA ZNA I ŠTA MOŽE DA URADI SAMA

Što Vi možete učiniti kada nemate nikakvih tegoba u vezi dojki:

- napraviti mjesečni samopregled dojki,
- napraviti godišnji klinički pregled dojki kod kompetentnog ljekara,
- redovno napraviti mamografije ili druga snimanja prema preporukama i nalazima.

Žene treba da budu informisane o načinu praćenja stanja svojih dojki, da znaju šta da rade kako bi se što ranije otkrile promjene na dojkama koje bi mogle zahtjevati dalje medicinske postupke. Sa redovnim praćenjem bolesnica će na preglede dolaziti u ranijim stadijumima bolesti pa će i rezultati liječenja shodno tome biti mogo bolji.

UČINITE PRVI KORAK: REDOVNI MJESEČNI SAMOPREGLEDI

ŠTA JE SAMOPREGLED DOJKI?

Samopregled dojki postupak je koji ženi omogućava da sama pregleda svoje dojke i stekne uvid u njihovo stanje.

*Najveći je
problem kasno
otkrivanje
bolesti*

KAKO SE OBAVLJA?

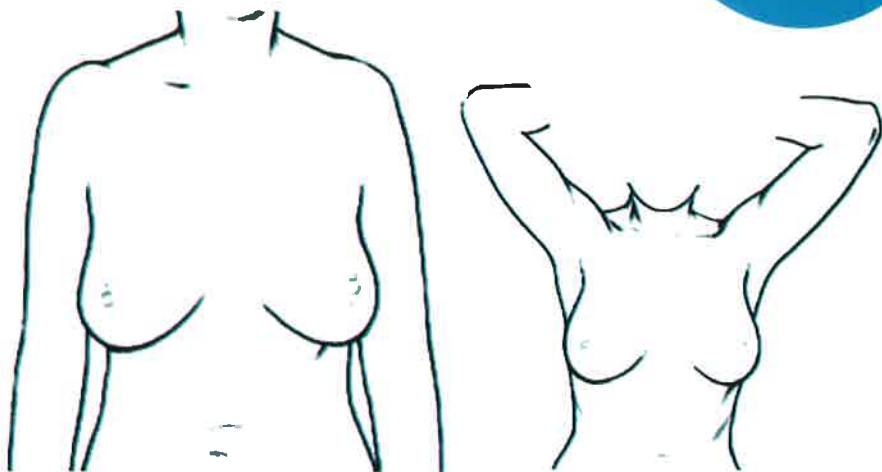
1. Samopregledi se obavljaju desetog dana od početka menstruacije kada je dojka najmanje otečena i bolna, a žene u menopauzi (kojima je perioda iščezla, obično starije od 50 godina) treba pregled da obavljaju svakog prvog dana u mjesecu. Ne treba opsesivno, stalno tragati za tumorom, već to prije treba da bude zdrava i spontana navika za bolje upoznavanje i kontrolu jednog važnog dijela tijela.

2. Potrebno je da osjetite da li je čitavo tkivo dojke homogeno, istog sastava ili se sastoji od jasno ograničenih otvrdnuća kakvi su žlijezdani čvorići ili pločice. I jedno i drugo najčešće nisu znak bolesti već normalan nalaz. Zapravo traga se za nejasno ograničenim uvećanjima, tumorima (zovemo ih dominantnim promjenama) koje katkada mogu biti znak ozbiljne bolesti. Žene nekada mogu bolje i ranije od ljekara napipati sumnjive promjene jer posjeduju "unutrašnji tjelesni senzibilitet". Najprecizniji osjećaj se stiže pipanjem dojki prilikom kupanja ili tuširanja kada su prsti nasapunjani.

FAZA 1. SAMOPREGLEDA:

PRVO TREBA PAŽLJIVO POSMATRATI SVAKU DOJKU POJEDINAČNO

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

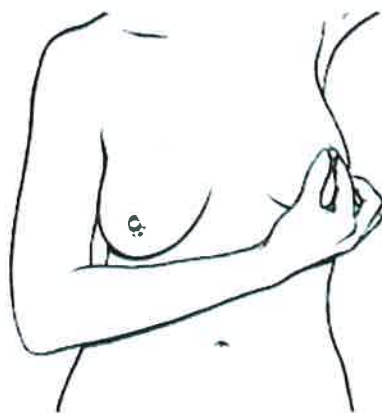


Stojeći pored ogledala sa rukama spuštenim pored tijela, pažljivo posmatrajte dojke obraćajući pažnju na promjene u veličini i obliku, promjenama na površini kao što su otoci, ulegnića, osip, promjene boje ili izbočene vene, nabiranje kože uvučenost bradavica. Traga se za razlikama u izgledu dojki, a isto se posmatranje ponovi i kod ruku oslonjenih na bokove i podignutih iznad glave.

FAZA 2. SAMOPREGLEDA:

PRITISAK NA BRADAVICE

Lakim pritiskom i masiranjem bradavica se provjerava eventualno postojanje iscjedka. Ako postoji, evidentira se boja, izgled i količina.



FAZA 3. SAMOPREGLEDA:

OPIPAVANJE OBJE DOJKE I PAZUŠNE JAME



Ležeći udobno na čvrstoj podlozi, sa postavljenim presavijenim ubrusom ispod ramena strane koja se ispituje, što olakšava pregled, desnom rukom pregledate lijevu, a lijevom desnu dojku. Sa jagodicama (ne vrhovima) ispružena i sastavljena tri srednja prsta, koristeći površni, srednji i dubok pritisak provjeravaju se obje dojke na postojanje neuobičajenih izraslina (tumora).

Važno je zapamtiti normalnu čvrstoću vaših dojki kod prvog pregleda.

Opipavanje se vrši u kružnom ili pravolinijskom smjeru tako da se provjere tri regije:

1. spoljašnja: od pazuha do ključnjače, kao i ispod dojke,
2. središnji dio: samo žljezdano tkivo dojke i
3. unutrašnji dio: iza bradavica.

Ovakav se pregled ponavlja i u stojećem položaju prilikom tuširanja kada je dojka vlažna i nasapunjana, te se može dobiti još bolji uvid u njenu čvrstoću. Ruka sa strane dojke koja se pregleda se drži opuštena niz tijelo, oslonjena na bok i podignuta iznad glave. Svaka evidentirana mala izraslina ili čvor na bilo kom mjestu treba da pobudi vašu pažnju i da vas usmjeri na posjetu ljekaru jer samo on može da utvrdi da li se radi o bezazlenoj promjeni ili raku dojke.

Nakon same dojke pažljivo treba opipati pazušnu jamu kao i natključnu i potključnu regiju.

Samopregled nije jedina niti dovoljna metoda u ranom otkrivanju raka dojke, ali sa njim treba započeti praćenje stanja dojki već poslije 20. godine.

ŠTA TREBA TRAŽITI PRILIKOM SAMOPREGLEDA?

ZNAKOVI UPOZORENJA:

- neuobičajena uvećanja, otvrdnuća ili zadebljanja dojke (tumori),
- iscjedak iz bradavice (posebno krvav, sukrvičav ili tamnije obojen),
- promjene na koži bradavica i dojki: naboranost, uvlačenje bradavica, angažovane kože, ranice,
- neuobičajeno uvećanje jedne dojke.

Ako žena uoči bilo koji od navedenih znakova mora se obratiti svom ljekaru koji će potom preduzeti sve neophodne korake.

Dojke treba temeljno opipati malim kružnim ili pravolinijskim pokretima

Žena mora biti svijesna svojih grudi

UPAMTITE:

***Žene najčešće same otkriju čvor.
Većina čvorova nije rak.***

Otkriti rano rak u dojci je najbolja šansa za izliječenje.



ŠTA ZNAČI BOL U DOJCI?

Treba napomenuti da pojava bola u dojci u pravilu ne znači rak. Mogući uzroci bola su mnogobrojni: napetost u dojkama u predmenstrualnom razdoblju, fibrocistične displazne promjene, neki benigni tumori, pretjerani fizički napor, reumatske promjene, ostoporoza i loše držanje.

ŠTA JE KLINIČKI PREGLED DOJKI?

Klinički pregled dojki obavlja odabrani ljekar koji nastoji pregledom dojki i pazuha otkriti postoje li sumljive promjene u dojci koje bi zahtijevale dalje medicinske postupke. Uspjeh ovog pregleda zahtjeva sistematičnost i provjeru obje dojke i regionalnih limfnih čvorova (pazušna jama, natključni i potključni). Klinički je pregled veoma vrijedan i njime je ponekad moguće otkriti promjene koje se ne registruju na mamografijama. Stoga redovne kvalitetne preglede dojki od strane kompetentnih izabranih doktora ne može zamjeniti nijedna druga preventivna procedura.

Žena mora biti svjesna svojih grudi

KADA TREBA NAPRAVITI KLINIČKI PREGLED DOJKI?

Važno je da svaka žena, počevši od svoje 40. godine života, jednom godišnje učini klinički pregled dojki kod kompetentnog izabranog ljekara primarne zdravstvene zaštite. Klinički pregledi dojki prije 40. godine života mogu se preporučiti i svake druge godine ako postoji poseban rizik za oboljevanje od raka dojke.

ULTRAZVUK DOJKE?

Ultrazvuk je radiološka dijagnostička metoda koja za snimanje koristi zvuk visoke frekvencije. Smatra se potpuno neškodljivom metodom jer nema izlaganja jonizirajućim zračenjima.

Ultrazvuk, uz mamografiju, znatno povećava uspješnost dijagnosticiranja dobroćudnih i zloćudnih bolesti dojki.

Metoda je izbora za prikaz dojki kod žena mlađe životne starosti, te bitna pomoćna metoda koja se obavlja uz

Korisno je uraditi klinički pregled prije mamografije



mamografiju. Kombinacijom mamografije i ultrazvuka dobijaju se pouzdani rezultati.

Kod žena mlađih od 40 godina mamografija se po pravilu ne preporučuje kao rutinski pregled. U ovim godinama starosti može se jednom godišnje uraditi ultrazvučni pregled dojki. Međutim, kod žena kod kojih postoji realna sumnja na neku zloćudnu pojavu u dojci, mamografiju treba uraditi uprkos mlađim godinama starosti.



Ultrazvuk je potpuno neškodljiva dijagnostička metoda, osobito korisna kod mlađih žena

ŠTA JE MAMOGRAFIJA?

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

Mamografski pregled u većini slučajeva nije bolan. Prilikom pregleda treba izvršiti pritisak na dojku kompresijskom pločom kako bi se dobio što kvalitetniji rendgenski snimak.

Mamografija se kod žena u reproduktivnom periodu (dok imaju ciklus) obavlja u razdoblju kada su grudi najmanje osjetljive, po mogućnosti oko desetog dana od početka posljednje menstruacije.

Uprkos njenoj izuzetnoj vrijednosti i nezamjenjivosti kod nepalpabilnih promjena važno je napomenuti da se ni mamografijom ne može prikazati 15 - 20% karcinoma dojki posebno kada se radi o dojčkama sa gustom žlijezdanom strukturom.

Savremeni mamografski aparati za snimanje dojki imaju vrlo malo zračenje i praktično su bezopasni.



KADA TREBA NAPRAVITI MAMOGRAFIJU?

Prvi mamografski pregled svaka žena treba da napravi oko 40. godine života. Taj se snimak zove bazična mamografija i treba je uvijek čuvati.

Kod žena koje su ranije mamografski snimane svi raniji snimci dojki moraju uvijek biti na raspolaganju ljekaru kada obavlja pregled dojki, nisu dovoljni samo izvještaji o ranijim snimanjima.

Kod žena starosti ispod 40 godina rizik od nastanka raka dojki je relativno mali (svega 5% oboljelih od raka dojke), a tkivo dojke je gusto zahvaljujući fibroglandularnoj komponenti pa nema dovoljno pokazatelja da bi se preporučilo sistematsko rutinsko mamografsko snimanje (skrining) svih žena u toj dobi.

Mamografski pregled u većini slučajeva nije bolan. Prilikom pregleda treba izvršiti pritisak na dojku kompresijskom pločom kako bi se dobio što kvalitetniji rendgenski snimak.

Mamografija se kod žena sa menstruacijom obavlja u razdoblju kada su grudi najmanje osjetljive, po mogućnosti između petog i desetog dana brojeći od prvog dana zadnje menstruacije.

Uprkos njenoj izuzetnoj vrijednosti i nezamjenjivosti kod najmanjih karcinoma važno je napomenuti da se mamografijom ne može prikazati 15 - 20% karcinoma dojki, posebno kada se radi o dojka sa gustom žlijezdanom strukturom.

*Čuvajte
stare
mamografske
snimke!*

*Mamografija
ranije otkriva
većinu manjih
tumora dojke*

KAKO ZAKAZATI MAMOGRAFIJU?

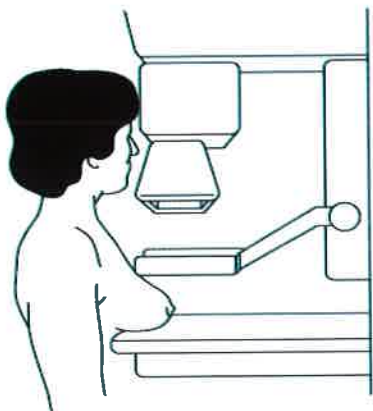
Ukoliko ne dobijete poziv od Doma zdravlja Tivat, kontaktirajte svog izabranog doktora ili ginekologa.

Sistematsko snimanje dojki (skrining mamografija) žena u starosti od 40. do 69. godine života je najefikasnija mjera ranog otkrivanja raka dojki i na taj način smanjena je smrtnost žena od raka dojki.

KAKO SE OBAVLJA MAMOGRAFSKI PREGLED?

Prije snimanja mamografije žena se mora obavezno okupati, koža treba da bude čista, ne smije biti namazana bilo kakvim kremama ili puderima. Kod mamografskog pregleda žena treba da je skinuta do pojasa, pa je poželjno obući širu odjeću ili dvodjelni komplet. Dojke se polažu na ploču za snimanje i blago potisnu kako bi se

napravili rendgenski snimci jedne i druge dojke. Pri tome žena može osjetiti blagi pritisak koji je nužan da bi se tkivo dojki raširilo te na taj način jasnije prikazalo na snimci. Pritisak traje samo kratkovrijeme.



ŠTA NAKON MAMOGRAFIJE?

- Obavezno treba podići nalaz i pokazati ga svom izabranom ljekaru;
- Sa svojim izabranim ljekarom treba dogovoriti kada treba napraviti sledeću mamografiju;
- Nastaviti sa redovnim samopregledima dojki i to svakom zabrinjavajućem znaku kontaktirati izabranog ljekara;
- Na buduće mamografske preglede treba nositi stare mamografske snimke.

SKRINING MAMOGRAFIJA

Dokazano je da redovna mamografija kod žena u starosti od 40. do 69. godine smanjuje smrtnost od raka dojki za jednu trećinu.

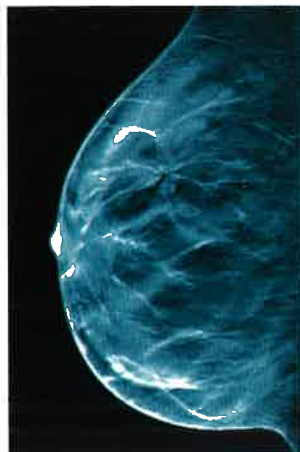
Tkivo dojki se mijenja tokom života žene. Starenjem dojke mjenjaju svoju strukturu tako da se smanjuje gustina žlijezdanog tkiva koje se nadoknađuje masnim

Zapamtite, ako primjetite neke nove znakove ili simptome, razgovarajte sa svojim odabranim doktorom

Skринingom se ne obuhvataju: žene sa znacima i simptomima koji ukazuju na rak dojke, žene sa rakom dojke u anamnezi, muškarci

tkivom. Ovaj normalan proces naziva se involucijom. Takve promjene utiču na izgled mamografskih snimaka pa su one puno jasnije kod starijih žena.

Skrining mamografijom obuhvaćene su žene u starosti od 40 do 69 godina. Velika gustoća dojki kod mladih žena vrlo često otežava analizu mamografskih snimaka. Neophodno je da se u tim godinama starosti kada je potrebno uz mamografiju urade i drugi neophodni pregledi najčešće i ultrazvučni pregled dojki.





Glavni cilj programa ranog otkrivanja raka dojke je detekcija maligniteta u najranijem stadijumu bolesti!

To će smanjiti smrtnost od raka dojke u Crnoj Gori za 20% u sledećih 10. godina.

Žena treba da bude svjesna svojih grudi!

Dom zdravlja u Tivtu sa svojim stručnjacima i kvalitetnom opremom vam je svakodnevno na raspolaganju.

Drage dame,

Shodno "Nacionalnom programu ranog otkrivanja raka dojke" koji je pokrenulo Ministarstvo zdravlja, rada i socijalnog staranja, a koji je trenutno u toku realizacije na teritoriji opštine Tivat i u sklopu kojeg će ženama u starosnoj dobi od 40 do 69 godina (kijih je u Tivtu, po statističkim podacima, od prilike 2.750) biti omogućeno da obave mamografsko snimanje dojki, kontaktirajte svog odabranog ljekara i zakažite pregled.

Brojevi telefona odabranih ljekara Doma zdravlja Tivat putem kojih možete zakazati pregled su:



dr Kličković Zoran **Tel: +382 32 671 180**

dr Isailović Lidija **Tel: +382 32 671 132**

dr Reković Jadranka **Tel: +382 32 671 129**

dr Erić Bojana **Tel: +382 32 671 137**

dr Bogdanović Željka **Tel: +382 32 671 129**

dr Soković Ljiljana **Tel: +382 32 677 350**



Dom zdravlja Tivat
Park bb , 85320 Tivat
Crna Gora

Tel: +382 32 671 981

email: domzdravljatv@t-com.me

website: www.domzdravljativat.me