

## Национални дан борбе против рака дојке

Аутор: маг. фарм. спец. Кристина Ковачевић

Широм наше земље 20. март се обележава као Национални дан борбе против рака дојке, како би се скренула пажња на распрострањеност ове болести и подигла свест о значају превенције, раног откривања и правовременог започињања лечења особа оболелих од карцинома дојке.

Када се открије на време, рак дојке је излечив у преко 90% случајева, јер су тада терапијске могућности веће и лечење ефикасније, чиме се подиже квалитет живота оболелих жена.

Рак дојке представља водећи узрок оболевања и умирања од малигних болести у женској популацији широм света.

Висока учесталост оболевања од рака дојке мора се у извесној мери приписати чињеници да до данас нису откривени или до краја разјашњени сви узроци његовог настанка, па су донети примарне превенције, у том смислу, лимитирани. Имајући ту врсту ограничења у виду, као једино доказано ефикасно решење за смањење стопе умирања од ове болести намеће се њено рано откривање. Пратећи препоруке Светске здравствене организације и искуства европских земаља у спровођењу популационих скрининг програма, у Републици Србији је у децембру 2012. године започет програм организованог скрининга рака дојке који има за циљ смањење смртности и унапређење квалитета живота жена оболелих од ове болести.

Откривањем рака дојке у раној фази болести ствара се могућност за његово ефикасно лечење. Правовременом применом одговарајуће савремене терапије и даљим континуираним третманом, могуће је очувати здравље и значајно унапредити квалитет живота оболелих жена. Стога је изузетно важно да се наше даме поред редовних прегледа код лекара и саме код куће редовно прегледају. Редовним самопрегледом дојки сваког месеца у стању су да открију сваку ненормалност и тумор у дојци у најранијем стадијуму. Самопреглед дојке је врло једноставна процедура која захтева само огледало и пар минута нашег времена, а може бити изузетно корисна, па га је најбоље сваког месеца понављати седам дана од почетка менструације, односно код дама у менопаузи или без материце првог дана сваког месеца.

### Како треба да изгледа самопреглед дојки?

#### Под тушем

Уз подигнуту једну руку изнад главе кружним покретима три средња прста систематски опипати све делове дојке. Не користити саме врхове прстију већ њихове завршетке и при пипању обратити посебну пажњу на постојање задебљања, чворића и слично. Десну руку употребити за преглед леве дојке, а леву руку за десну дојку.

## Пред огледалом

Поставити руке на бокове и чврсто их пристикујући, покушати да затегнемо грудне мишиће на којима леже дојке. Истовремено у огледалу трагати за асиметричним променама на дојкама у смислу испупчења, улегнућа, увлачења коже или брадавице. Лакше асиметрије у величини дојки нису значајне јер је присутна у највећем броју жена. Након тога лагано подигнути руке изнад главе и трагати за претходно наведеним променама на дојкама.

## У лежећем положају

Да би најбоље прегледали десну дојку, треба лећи и поставити јастук под десну лопатицу и истовремено подигнути десну руку изнад главе. То омогућава да се дојка распростре по највећој површини грудног коша, па је најтања и најлакша за преглед. Приликом пипања десне дојке користити врхове три сретња прста леве руке, са кружним покретима, почевши од периферије дојке према брадавици, најбоље као кретање казаљке на сату. Обратити пажњу на улегнуће и чвориће. Задебљање ткива на бази дојке у облику руба је нормална појава. Поновити преглед леве дојке са десном руком.

На крају прегледа нежно стиснути брадавице обе дојке, ради евентуалног открића исцедка или сукрвице.

Фармацеутска комора Србије је припремила и објавила на свом сајту упутство за самопреглед дојке, које жене могу да преузму.

[https://www.farmkom.rs/pdf/promocija\\_zdravlja\\_pdf/samopregled-dojki.pdf](https://www.farmkom.rs/pdf/promocija_zdravlja_pdf/samopregled-dojki.pdf)

## Када се треба обратити лекару?

Осим проналажења чвора у дојци или пазушној јами, потребно је јавити се лекару и ако се примети нешто од наведеног:

- гнојни или крвав исцедак из дојке
- видљиве промене у изгледу брадавице (црвенило, перутање, ранице)
- промене у уобичајеном облику или величини дојке
- промену на кожи дојке у виду измењене боје
- набирање, увлачење или смежураност коже дојке (налик целулиту)
- увученост брадавице
- нагли бол у дојци или пазушној јами.

## Шта ако се напипа чвор на дојци?

Налаз чвора у дојци не значи одмах и да имате рак дојке, јер постоје бројна доброћудна оболења дојке, која се испољавају чворем у дојци. Међутим, неопходно је да одмах одете код свог лекара, који ће утврдити о чему се ради, а никако немојте да одлажете посету изабраном лекару, зато што се бојите шта ће он рећи. Ако сте своје прегледе вршили редовно, промена је рано откривена са добрим шансама за излечење, па не треба да губите време.

## Како да знам да ли сам у ризику од рака дојке?

Ризик од рака дојке је последица комбинације фактора. Главни фактори који утичу на ризик су да сте жена и да сте старији. Већина карцинома дојке се јавља код жена које имају 50 или више година. Поред старости у факторе ризика на које не можемо утицати спадају и генетске мутације, лична или породична историја рака дојке или јајника, почетак менструације пре 12 године и почетак менопаузе после 55 године. Жене које су имале рак дојке имају већу вероватноћу да ће и други пут добити рак дојке. Ризик од рака дојке код жене је већи ако има мајку, сестру или ћерку (сродницу у првом степену) или више чланова породице на мајчиној или очевој страни породице који су имали рак дојке или јајника. Имати мушког рођака првог степена са раком дојке такође повећава ризик за жене. Неке жене ће добити рак дојке чак и без других фактора ризика, а опет ако имате више фактора ризика, не значи да ћете добити ову болест и немају сви фактори ризика исти ефекат. Већина жена има неке факторе ризика, али већина жена не добија рак дојке. Зато је важно да разговарате са својим фармацеутом или лекаром о начинима на које можете смањити ризик и о скринингу рака дојке.

## Шта поред редовних прегледа и самопрегледа могу учинити за своје здравље?

Поред редовних прегледа и самопрегледа важно је бити физички активан, смањити конзумацију алкохола и престати са конзумацијом цигарета. Истраживања показују да се ризик од рака дојке код жена повећава што више алкохола конзумира. Жене које нису физички активне имају већи ризик од добијања рака дојке. Физичка активност и правилна исхрана нам могу помоћи и у одржавању оптималне телесне тежине. Хранити се правилно и бити физички активан је важно, јер жене које имају прекомерну телесну тежину или гојазност имају већи ризик од добијања рака дојке од оних са адекватном тежином.

Одлука жене о рађању и дојењу је само њена лична, али треба имати у виду да прва трудноћа после 30. године и одлука да се не доји може повећати ризик од рака дојке.

Неки облици терапије хормонима који се узимају током менопаузе могу повећати ризик од рака дојке када се узимају дуже од пет година. Утврђено је и да одређени орални контрацептиви (пилуле за контролу рађања) повећавају ризик од рака дојке. Зато је важно да се ови лекови регистровани за издавање на лекарски рецепт узимају само по препоруци лекара, јер једино је здравствени радник тај који може да процени користи и ризике одређене терапије.

## На који начин Вам фармацеут може помоћи у борби против рака дојке?

Фармацеути у апотекама се сваког дана срећу са проблемима женског здравља, а неретко у апотеку долазе жене са канцером дојке. Један број њих се припрема или су већ прошле операцију, а жене које имају хормон-зависне туморе у апотекама подижу одговарајућу терапију на рецепт. Фармацеути су им велика подршка, и морална и стручна. Ту су да пруже широк спектар услуга пацијенткињама са раком дојке, укључујући едукацију о правилној примени лекова, праћењу нежељених ефеката лекова и процену интеракција између два лека, лека и хране или лека и суплемента. Ту су да пруже савет које безрецептне лекове, биљне производе и додатке исхрани треба избегавати током хемотерапије и у периоду реконвалесценције. Могу помоћи саветима за правилну негу коже након зрачења. Жене које траже било какав безрецептни лек или дијететски суплемент треба да нагласе фармацеуту ако су у поступку примања хемотерапије или ако користе антиестрогене. Од фармецута у апотекама могу добити и упутство са вежбама које пацијенткиње треба да раде код куће након одобрења од стране лекара, а које олакшавају повратак нормалним дневним активностима након операције.

Како старимо шанса за настанак разних болести се повећава, па тако старије пацијенткиње поред дијагнозе карцинома дојке обично имају још неко придружено обољење, које такође захтева терапију, што свакако повећава ризик за интеракције. Зато је важно да приликом подизања своје терапије кажете шта све примењујете од лекова, али и суплемената.

Причу о раку дојке увек почињемо и завршавамо чињеницом да је у питању карцином са одличном шансом за потпуно излечење. Ако се рак дојке открије на време, док је мањи од 1cm, стопа преживљавања после 10 година је 98%. Из тих разлога наша земља је покренула програм за рано откривање рака дојке који подразумева скрининг мамографијом, а који је бесплатан за све жене од 50. до 69. године.

Надам се да сам вас кроз овај текст подсетила да здравље не може да чека, да ћете заказати свој преглед већ данас и променити оно што можете како би смањили ризик за настајање рака.