



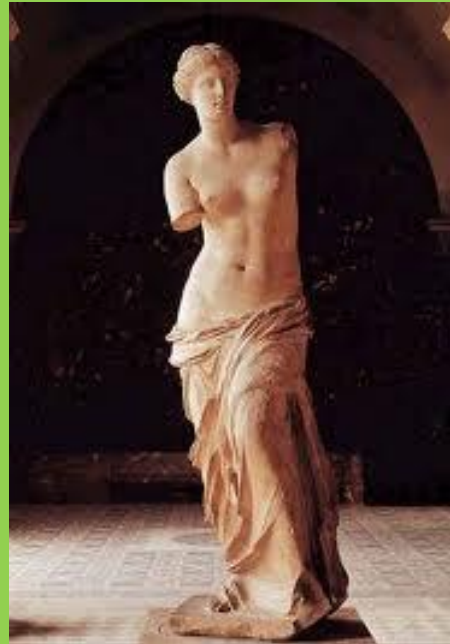
Prevencia rakoviny prsníka

Ženské prsia

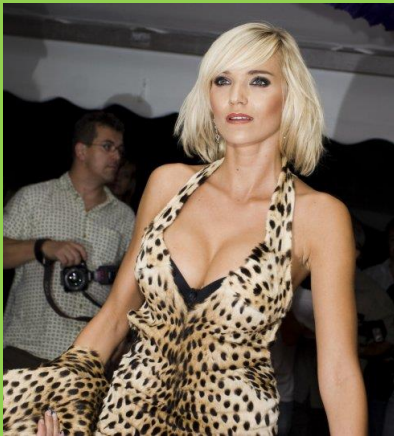
- sú osobitý pojem i fenomén



- *sú inšpiráciou
pre umelcov*



- sú zdrojom pýchy aj závisti



- *vášni a pudov*



- *pre niekoho sú zdrojom komplexov,*
- *pre iného predmetom zamestnania,*
- *či zdrojom príjmov...*



- sú zdrojom života a šťastia





...ale aj bolesti a smrti !



Nádor prsníkovej žľazy

- Nádor prsníkovej žľazy je celosvetovo najčastejším zhubným nádorovým ochorením u žien.
- Je najčastejšou príčinou úmrtia žien na nádorové ochorenia v SR,
- každoročne v SR viac ako 2 000 žien s touto diagnózou.
- Podľa WHO je každý rok na svete diagnostikovaný karcinómom prsníka u 1 milióna žien a približne 400 000 žien na toto ochorenie zomrie.
- Po primárnej liečbe asi u 50% žien vzniknú metastázujúce ochorenia.
- Priemerné prežívanie od diagnostikovania metastázujúceho ochorenia je 18 – 36 mesiacov.
- Rakovina prsníka postihuje nielen ženy, ale aj mužov.

Štatistika úmrtí na rakovinu prsníka



POČET ÚMRTÍ NA 100 000 ŽIEN ROČNE



<3.8



<7.9



<14.0



<23.4



<55.6

Priebeh

- približne 90% nádorov sa nachádza v mliečnej žľaze,
- najčastejšie v mliekovodoch a mliečnych žľazkách;
- niektoré nádory sa zväčšujú veľmi pomaly, iné zdvojnásobia svoju veľkosť v priebehu niekoľkých dní;
- s narastaním počtu nádorových buniek dochádza k ich rozširovaniu do okolitých tkanív a LU v podpazuší, niekedy až na krk a ku kľúčnej kosti;
- spočiatku je priebeh ochorenia nebolestivý, neskôr napätie a bolesť v prsníku.



Varovné príznaky

- **Uzlíky a zhrubnutie tkaniva.**
- **Zväčšenie jedného prsníka.**
- **Vťahovanie bradavky.**
- **Výtok hnedastej alebo krvnej tekutiny z bradavky.**
- **Postihnutie bradavky alebo dvorca podobné ekzému.**
- **Zvráskanie kože v niektorej časti prsníka.**
- **Zmeny farby kože na prsníku.**
- **Vytrvalá bolesť a pocit napätia v prsníku.**

Príčiny

Príčiny ochorenia medicína stále nepozná, ale lekári ich pripisujú:

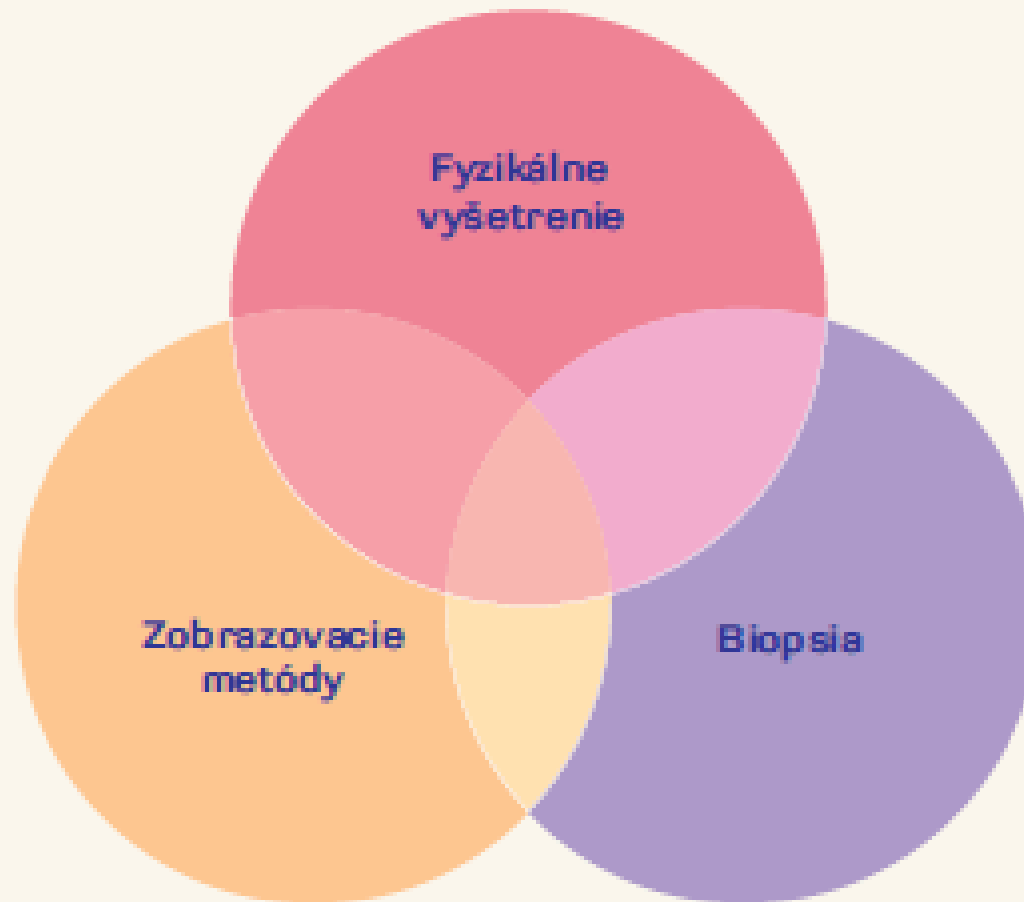
- **zlej životospráve,**
- **rakovinotvorným látkam v potrave**
- **hormonálnym poruchám**
- **a stresu.**



Zvýšené riziko hrozí ženám

- s výskytem zhubných nádorov prsníka v priamom príbuzenstve (matka),
- s včasným začiatkom menštruácie alebo neskorým nástupom menopauzy
- ktoré nerodili
- s prvým tehotenstvom po 30. roku života
- ktoré už raz na karcinóm prsníka ochoreli
- s dlhodobou substituálnou hormonálnou terapiou v menopauze
- ktoré trpia nadváhou
- ktoré nadmerne užívajú alkoholické nápoje, ktoré fajčia
- so zvýšeným stresom

Diagnostika



V diagnostike rakoviny prsníka sa používajú tieto tri základné prístupy

Diagnostika

anamnéza

fyzikálne vyšetrenie prsníkov

nádorové markery v krvi



USG



mamografia



biopsia



Terapia

- rozhodujúca je veľkosť nádoru, histologické vlastnosti nádoru, stav hormonálnych receptorov, metastazovanie ako i stav menopauzy (vek pacientky).
- **chirurgická**
- **radiačná terapia (ožarovanie)**
- **chemoterapia (cytostatiká)**
- **hormonálna terapia**
- **rekonštrukčná operácia**
- **paliatívna terapia**



Prevencia

- zdravá životospráva
- pohyb
- redukcia hmotnosti
- alkoholová a tabaková abstinencia
- **samovyšetovanie prsníkov**
- ženy od 18 rokov bezplatné vyšetrenie prsníkov pohmatom 1x ročne
- ultrasonografické vyšetrenie oboch prsníkov raz za 2 roky
- ženy medzi 50. – 70. rokom života – každé dva roky mamografia
- rizikové pacientky – mamografia od 30. roka života
- **Najdôležitejšou úlohou v boji s rakovinou prsníka je
včasné rozpoznanie choroby, včasná diagnostika.**



Samovyšetovanie prsníkov

- spočíva vo vyšetrení prsníkov pohľadom a pohmatom,
- všetky ženy od 18 rokov každý mesiac,
- ideálny čas je 3. - 4. deň po skončení menštruácie (prsia bez hormonálnych vplyvov sa ľahšie vyšetrujú),
- ženy v klimaktériu by si mali prsníky prehmatať tiež každý mesiac – najlepšie prvý deň v mesiaci.

Samovyšetovanie prsníkov

1. Pred zrkadlom

- pohľad spredu
- bočný pohľad

- zmeny veľkosti,
- zmeny tvaru prsníkov,
- zmeny kože (pomarančová kôra),
- zmeny na prsných bradavkách (vtiahnutie dovnútra).



Samovyšetřovanie prsníkov

2. Vyšetrenie v sede alebo v stoji



Samovyšetrenie prsníkov

3. Vyšetrenie v ležiacej polohe



Správny postup pri samovyšetrení

Ruky voľne pripažené, pozornosť upriamime na:



- zmeny tvaru prsníkov a ich okolia
- zdureniny
- zmeny pokožky (pomarančová kôra)
- vtahovanie prsných bradaviek

- zdvihnúť obidve ramená

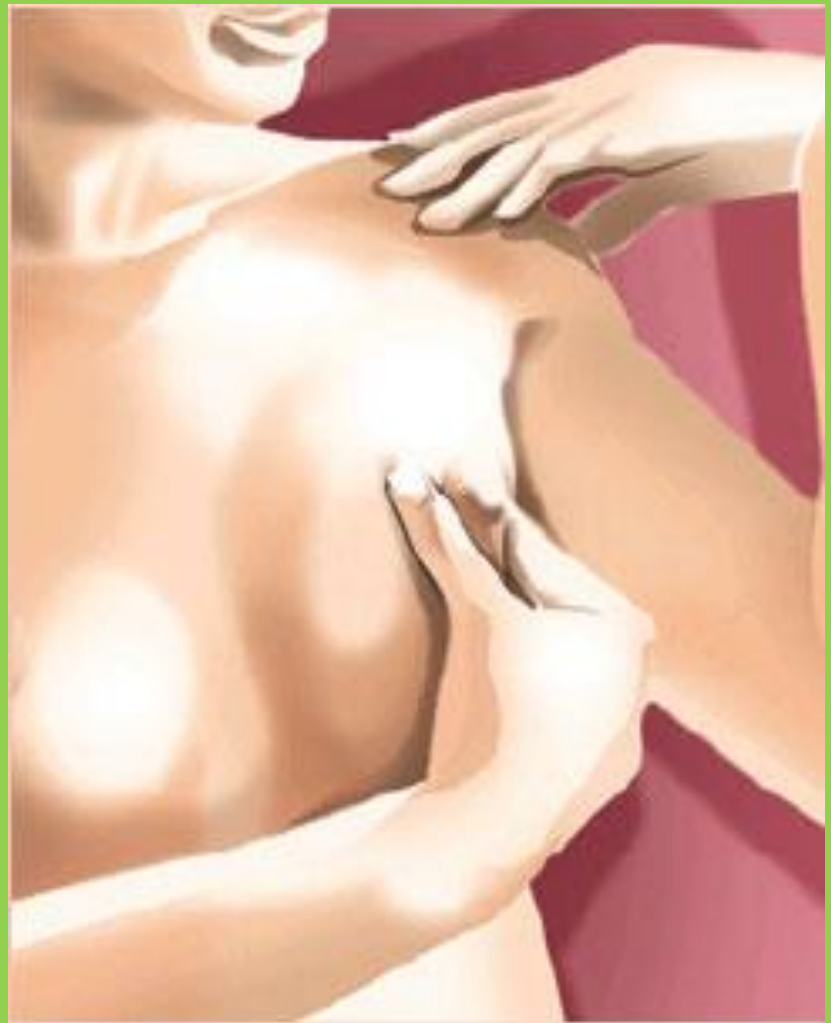


- pokračovať v pozorovaní pred zrkadlom otáčaním hrudníka sprava doľava a zľava doprava



- uchopiť prsníky jeden po druhom medzi dlane
- najskôr vodorovným, potom zvislým kĺzavým pohybom prehmatať
- zamerať sa na zatvrdnuté miesto alebo hrčku.

- **prehmatať prsné bradavky**
- **jemne ich stlačiť**
- **zamerať sa na prítomnosť podozrivého výtoku (krvavý).**



- v polohe na chrbte,
- pod hlavou malý vankúšik,
- pod lopatku poskladaný uterák tak, aby prsník bol vo vyvýšenej polohe,
- rukou prehmatať postupne obidva prsníky aj ich široké okolie.



- Prsníky prehmatať jemným tlakom, vnútornou stranou troch stredných prstov – nie ich končekmi!
- Začíname zvonka zospodu, krúživými pohybmi dookola, vždy bližšie k bradavke.



- postup opakujeme dvakrát:
 - raz ruka založená pod hlavou
 - druhý raz voľne pripažená.



- ľavú ruku založiť pod hlavu
- pravou rukou podobnými pohybmi ako v predchádzajúcom prípade si prehmatať podpazušie (hrčka)
- to isté aj na druhej strane



- ľavú ruku voľne pripažiť
- pravou rukou prehmatať jamku nad kľúčovou kosťou
- opakovať aj na druhej strane

**Na bezplatnú preventívnu gynekologickú
prehliadku,
v rámci ktorej lekár vyšetrí aj prsníky,
má žena od 18. roku právo
každé 2 roky.**

Od 30. roku života každý rok.

***Nie každá zmena,
ktorú zistíme na prsníku
je zmenou oznamujúcou
vznik rakoviny,
ale navštíviť lekára
a vyšetriť prsníky
je potrebné
v týchto prípadoch
vždy!***

