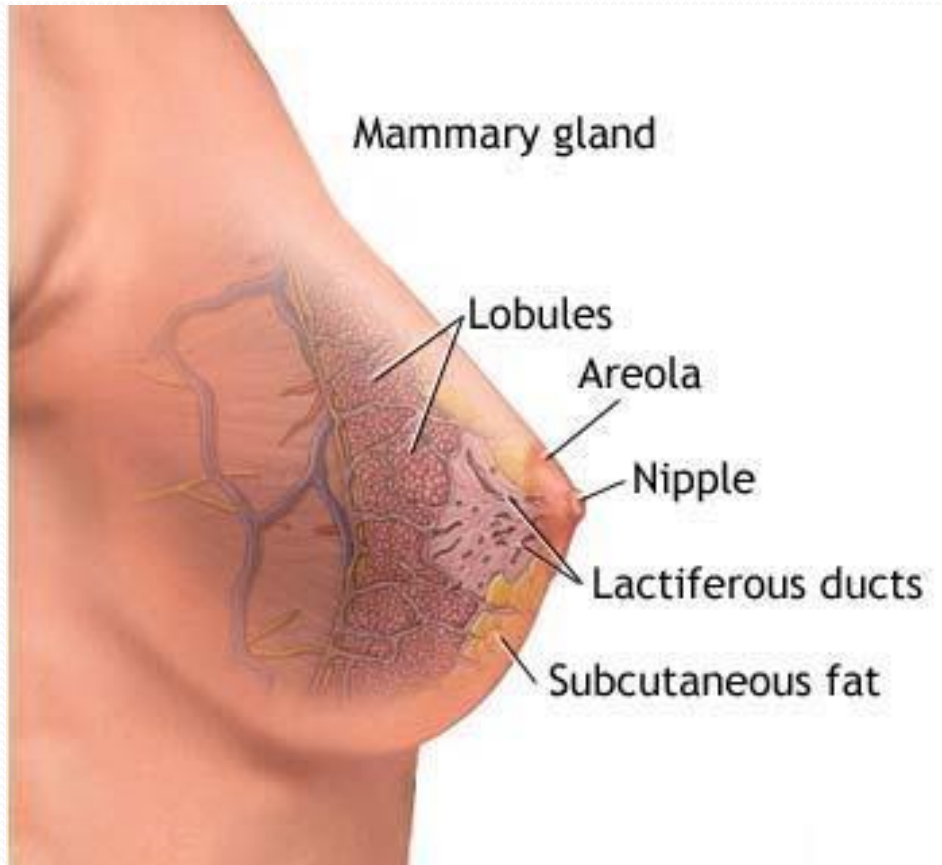


Što učiniti za zdravlje dojki

Prim.Helena Glibotić Kresina, dr.med.

Nastavni zavod za javno zdravstvo
Primorsko-goranske županije



Bolesti dojke



- Dobroćudne (ciste, fibroadenomi, infekcija, ginekomastija...)
- Zloćudne- zloćudne stanice predstavljaju oštećenje, mutacije DNA molekula u stanicama tkiva dojke.

Maligne stanice imaju karakteristiku nekontroliranog rasta, dijele se brže od zdravih stanica i razvijaju se u maligni tumor

Tipovi raka



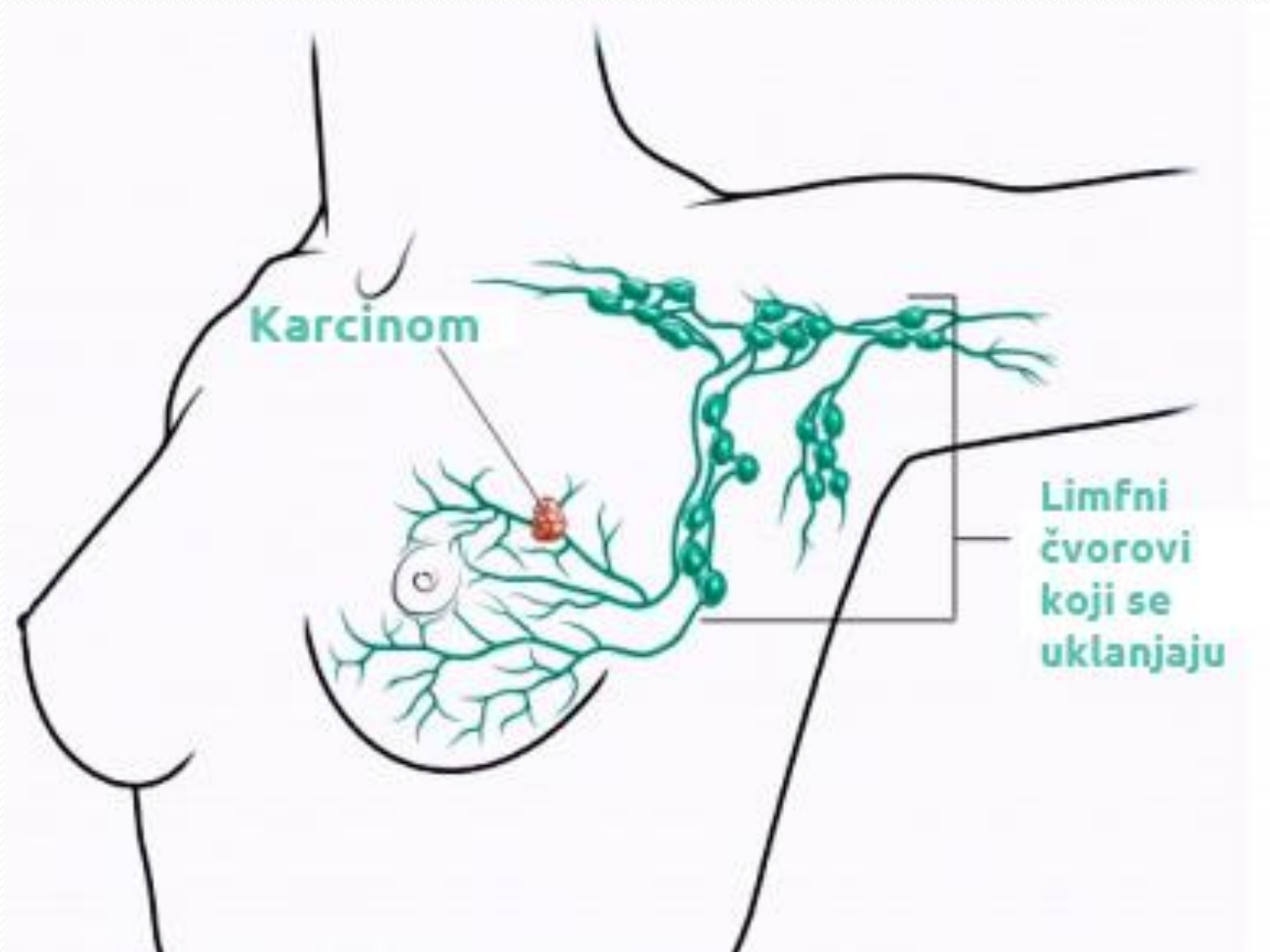
- Tumor in situ- znači da je tumor lokaliziran
- Invazivni karcinom:
 - a) **Invazivni duktalni karcinom**- tumorske su se stanice proširile iz mliječnih kanalića u okolno tkivo
 - Ovo je najčešća vrsta karcinoma dojke
 - b) **Invazivni lobularni karcinom**- javlja se u mliječnim žlijezdama dojke odakle se zloćudne stanice šire u limfne čvorove i druge dijelove tijela
 - **Upalni rak dojke**- agresivan i brzo rastući karcinom dojke kod kojeg zloćudne stanice infiltriraju kožu i limfne žile dojke
 - **Pagetova bolest**- rijetki oblik raka, počinje na bradavici, najčešće se javlja kod žena starijih od 50 godina.



Ako on metastazira (proširi se) i na druge organe i dalje se naziva karcinom dojke.

Metastaza karcinoma dojke može biti u limfnim čvorovima, jetri, plućima, kostima i mozgu.

Na žalost sa sigurnošću ne možemo reći što uzrokuje karcinom dojke



Faktori rizika

- Faktor rizika je sve ono što povećava vjerojatnoću obilijevanja od raka dojke
- Postojanje jednog ili više faktora rizika ne znači da će osoba oboliti od raka dojke
- S druge strane žene obole od raka dojke iako nemaju niti jedan faktor rizika osim što su ženskog spola
- Sve to ukazuje na činjenicu da je rak dojke uvjetovan integracijom genetike i okolišnih čimbenika

Faktori rizika

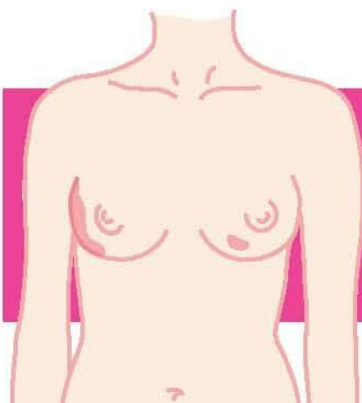


- Spol (češće oboljevaju žene)
- Dob (češće se javlja kod osoba iznad 50. godina)
- Povijest bolesti (žene koje su se liječile od karcinoma dojke su u većem riziku od ponovnog nastanka karcinoma kako na istoj dojci, ako nije bila u potpunosti odstranjena ili nastanka karcinoma i na drugoj dojci. Taj postotak iznosi 10%-15% u sljedećih 20 godina)
- Obiteljska povijest bolesti (ukoliko je u porodici najbliža rodbina -majka, sestra, imala karcinom dojke, potrebno je posebno voditi računa o redovnim pregledima, jer je rizik od nastanka karcinoma dojke kod ove skupine veći)

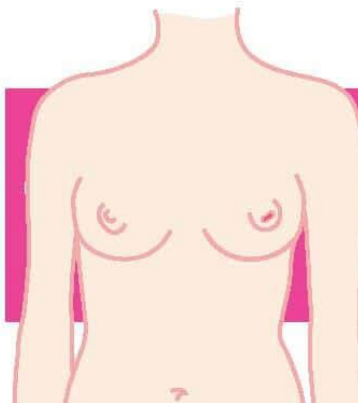
Faktori rizika



- Godine starosti (prva menstruacija prije 11. godine, a zadnja nakon 50. godine starosti)
- Porod (žene koje nisu rađale i one koje su prvi porod imale nakon 30. godine)
- Prekomjerna težina
- Pušenje
- Alkohol

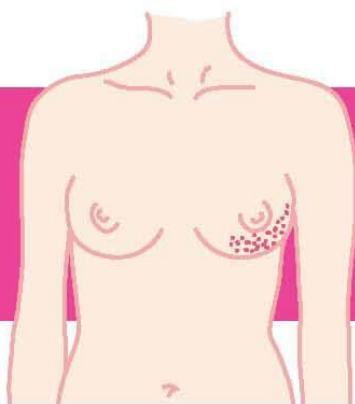


Kvržica ili
zadebljanje

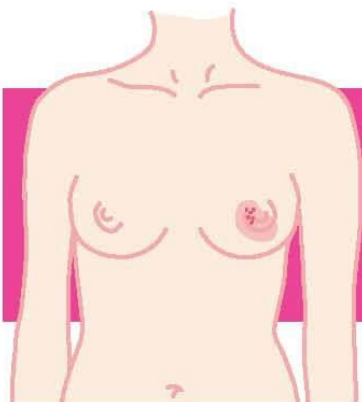
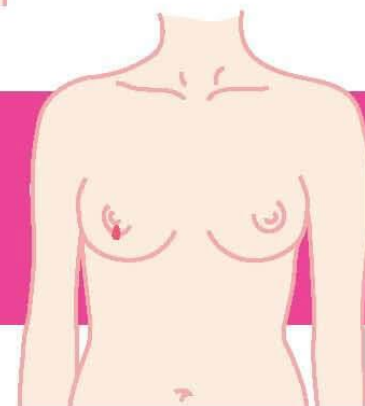


Uvlačenje
bradavice i
svaka promjena
oblika

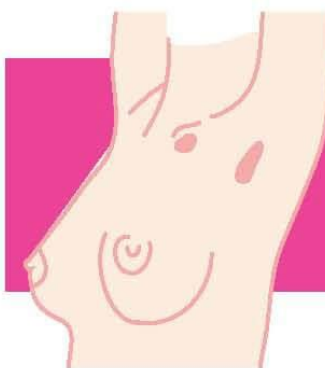
Promjena u
teksturi kože
i osip



Iscjedak iz
bradavice



Crvenilo i
osip oko
bradavice



Otekline
ispod
pazuha ili
ključne kosti

WHAT BREAST CANCER CAN LOOK & FEEL LIKE




A cancerous lump is often hard and immovable, like a lemon seed.

If you find new changes like this that stay around, show your doctor.

worldwide
breast cancer





- 
- Svi ovi znakovi mogu biti uzrokovani i drugim stanjima u dojci pa njihovo postojanje ne znači nužno da žena ima rak
 - Žena ih treba poznavati kako bi se u slučaju da ih primjeti što prije javila liječniku

Zašto su važni preventivni pregledi



- Karcinom dojke se razvija postepeno, ponekad je za razvoj potreban dug vremenski period.
- Kod malignih tumora stanice se mogu odvojiti i na više načina proširiti do drugih dijelova tijela.
- Stanice se tada krvotokom šire do drugih dijelova tijela i mogu stići do pluća, jetre, kostiju...

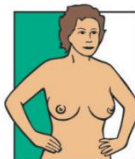
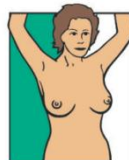
Što možemo učiniti?

- Mjesečni samopregled dojki
- Klinički pregled dojki
- Mamografija

- I naravno voditi zdrav način života!



Samopregled



Potrebno je već od rane mladosti 18 – 20 godine steći naviku za obavljanjem samopregleda. Jednom mjesečno, nakon menstruacije, od petog do desetog dana ciklusa treba samopregledom pregledati svoje dojke.



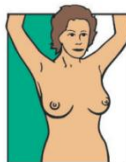
Samopregled



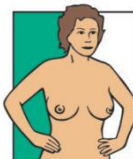
- Da bi znali da prepoznate promjene, morate upoznati normalno stanje (oblik, teksturu i boju) svojih dojki



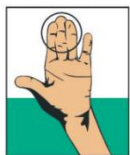
- Ispred ogledala, u stojećem stavu, ispravljenih ramena i podbočenom položaju ispiti se veličina, oblik i boja dojki, simetričnost oblika dojki, odsustvo otekline i drugih abnormalnosti



- Podignite ruke i potražite iste promjene. Dok ste pred ogledalom, palcem i kažiprstom nježno stisnite bradavice da bi eventualno otkrili sekret. Sekret može biti bjeličaste, žućkaste boje ili sukrvav

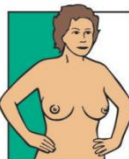


Samopregled



- Slijedeći korak je pregled dojki u ležećem položaju. Desnom rukom opipava se lijeva dojka i obrnuto. Za opipavanje dojke koristite jagodice ispravljena tri prsta (kažiprst, srednji i prstenjak), koriste srednje jak pritisak i kružne pokrete prstiju.
- Važno je da opipavanjem pokrijete cijele dojke, od ključne kosti do početka želuca i od jedne do druge pazušne jame.
- samopregled dojki možete početi od bradavice, krećući se u sve većim koncentričnim krugovima ka vanjskim dijelovima dojki.

Samopregled

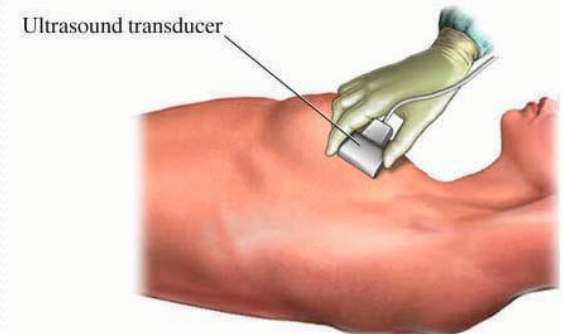


- Od značaja je i da za dijelove dojke neposredno ispod kože primenite blaži a za dublje strukture intenzivniji pritisak prstima.
- Konačno, pregledajte svoje dojke u stojećem ili sjedećem položaju.
- Samopregled je najbolje izvršiti nakon tuširanja, kada je koža vlažna i klizava.

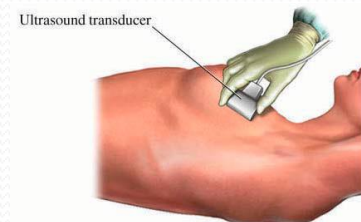
Zašto su važni preventivni pregledi



- Samopregled ne može biti zamjena za redovne zdravstvene preglede
- Pravilna briga o svome zdravlju uključuje: samopregled dojki ,pregled dojk na sistematskom pregledu, ultrazvuk i mamografiju



Ultrazvuk



Najčešće se ova metoda koristi u kombinaciji sa mamografijom, nekada vas nakon mamografije upute i na pregled ultrazvukom ili nakon ultrazvuka radite mamografski pregled.

- posebno veliki značaj ima pri utvrđivanju dobroćudnih promjena u dojkama i njihovom razlikovanju od zloćudnih promjena.
- Pregled može trajati i do 30-ak minuta, a najbolje ga je vršiti nakon menstruacije, od petog do desetog dana ciklusa, kada su dojke manje bolne i napete.

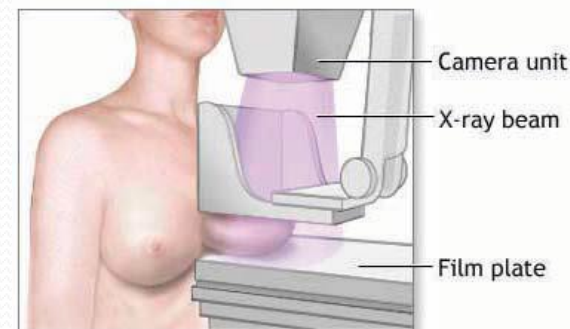


Mamografija



Mamografija je rendgenski snimak strukture dojke kojom se otkrivaju promjene u dojci.

Pomoću mamografije mogu se otkriti sitne, klinički još uvijek neprimjetne promjene na dojci, koje se ne mogu otkriti nijednom drugom metodom.



In mammography, each breast is compressed horizontally, then obliquely and an x-ray is taken of each position

Mamografija



- Mamogram pruža mogućnost da se vidi razvijanje tumora mnogo prije nego ih se može napipati.
- U toku slikanja dojku se vam stisnuti, što može biti malo neugodno, posebno kod onih žena čije su dojke osjetljivije.
- Pritiskom dojku se stanji, čime se postiže jednakomjernija podjela tkiva, njena nepomičnost i na taj se način postiže dobra snimka i njena preglednost.

Mamografija



- Prije odlaska na mamografiju ne upotrebljavajte dezodorans, kremu za tijelo ili puder, zbog silicijskih čestica koje mogu biti u njihovom sastavu, a na snimci mogu izazvati sumnju na kalcifikacije
- Žene koje nisu u mneopauzi najbolje je da mamografiju rade u danima nakon menstruacije pa do sredine ciklusa.



Savjeti za zdrave dojke:

- Hranite se uravnoteženo, zdravo, izbjegavajte debljanje
- Kada razmišljate što pojesti, odlučite se za zdravu hranu
- Budite fizički aktivne – provođenje umjerene tjelesne aktivnosti 30 do 60 minuta svakodnevno lagan je i dostižan korak prema boljem zdravlju u budućnosti
- Održavajte ITM između 18,5 i 24,9 (ITM=težina u kg podijeljena s visinom u metrima na kvadrat)
- Vodite život sa što manje stresa
- Postignite fizički, psihički i duhovni balans



Savjeti za zdrave dojke

- Odazovite se na skrining
- Jednom mjesečno si pregledajte dojke-samopregled
- Najmanje jednom u tri godine otidite na klinički pregled dojki-fizikalni pregled koji obavlja liječnik
- Njeguajte zdrav način života kao najbolju mogućnost očuvanja zdravlja vaših dojki
- Radite na svoj način! Izaberite aktivnost koja se vama sviđa i onu koja najbolje odgovara vašem načinu života; vježbajte onda kada vama to najbolje odgovara

Savjeti za zdrave dojke:

- Zlatni standard-mamografija- najvažnija je metoda skrininga; današnje moderne tehnike snimanja koriste aparate s minimalnim dozama zračenja i visoko osjetljive filmove
- Mamografija je opće prihvaćena kao najbolja metoda za otkrivanje ranog raka dojke, prije nego postane opipljiv
- UTZ-dodatna dijagnostička metoda



Savjeti za zdrave dojke:

Žene u dobi od 20 do 30 godina

- Klinički pregled(kirurg ili ginekolog) dojki svake 1-2 godine godine
- Mjesečni samopregled

Žene u dobi od 40 godina do 49 godina

- 1x mjesečno samopregled
- 1x godišnje-klinički i UTZ pregled
- Bazična mamografija (slijedeće mamografije svake dvije godine)

Savjeti za zdrave dojke:

Dob iznad 50 godina

- Samopregled 1x mjesečno
- Klinički i mamografski pregled 1X godišnje

Žene s pojavom raka dojke bliže rodbine

- samopregled 1X mjesečno
- Klinički i UTZ pregled 1X godišnje nakon dvadesete godine života
- Prva mamografija s 35 godina, a potom svakih 1-2 godine