

Prevence rakoviny prsu



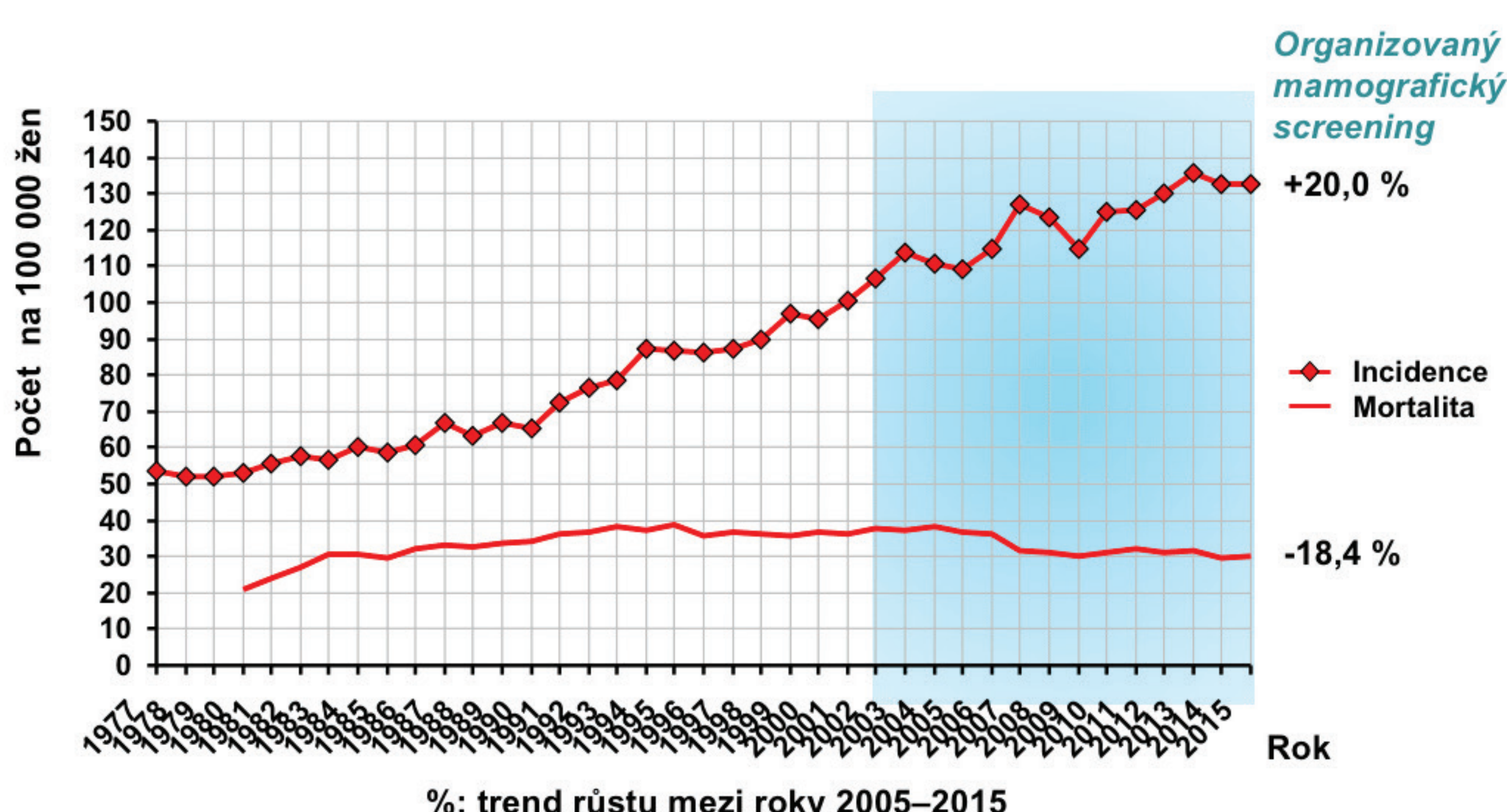
SLEZSKÁ
UNIVERZITA
FAKULTA VEŘEJNÝCH
POLITIK V OPAVĚ

Jste ohrožena rakovinou prsu?

Výskyt rakoviny prsu v ČR

V grafu můžete vidět vzrůstající tendenci nejčastějšího nádorového onemocnění u žen. Mortalita se drží naproti tomu na relativně stálé úrovni.

Zdroj: <http://www.mamo.cz/index.php?pg=pro-lekare&aid=758>



Kdy hrozí zvýšené riziko rakoviny prsu?

- 5–10% genetická zátěž – u přímé linie (matka, sestry)
- Ženy, které nikdy nerodily nebo rodily po 30. roce věku
- Předčasný nástup menstruace
- Pozdní nástup menopauzy
- Životní styl – zejména kouření, alkohol, životní prostředí, obezita
- Vysoká životní úroveň = vyšší riziko vzniku rakoviny

Jak snížit riziko vzniku rakoviny?

- Udržujte si svou hmotnost. Pokud máte nadváhu, snažte se o nápravu
- Důležitý je také dostatečný pohyb
- Zdravá výživa hraje v prevenci nádorových onemocnění nezastupitelnou roli
- Omezte konzumaci masa a uzenin
- Omezte konzumaci alkoholu, pokud si jej pravidelně dopřáváte
- Omezte konzumaci potravinových dochucovadel, konzervantů a barviv
- Dlouhodobé kojení prokazatelně snižuje riziko vzniku rakoviny – WHO doporučuje kojení až do dvou let věku dítěte
- Provádějte pravidelně samovyšetření prsů
- Informujte svého lékaře, pokud se Vám na Vašich prsech něco nezdá

Jaké jsou možnosti sekundární prevence?

Samovyšetření

Samovyšetření je základním pilířem prevence rakoviny prsu. Provádět by jej měly všechny menstruuující i již nemenstruuující ženy bez ohledu na věk či počet těhotenství nebo délku kojení.

Gynekologická prevence

Váš gynekolog by Vám měl při pravidelné roční preventivní prohlídce prohlédnout prsa nebo se alespoň zeptat, zda provádíte samovyšetření a nevyskytl se nějaký problém.

Ultrazvukové vyšetření

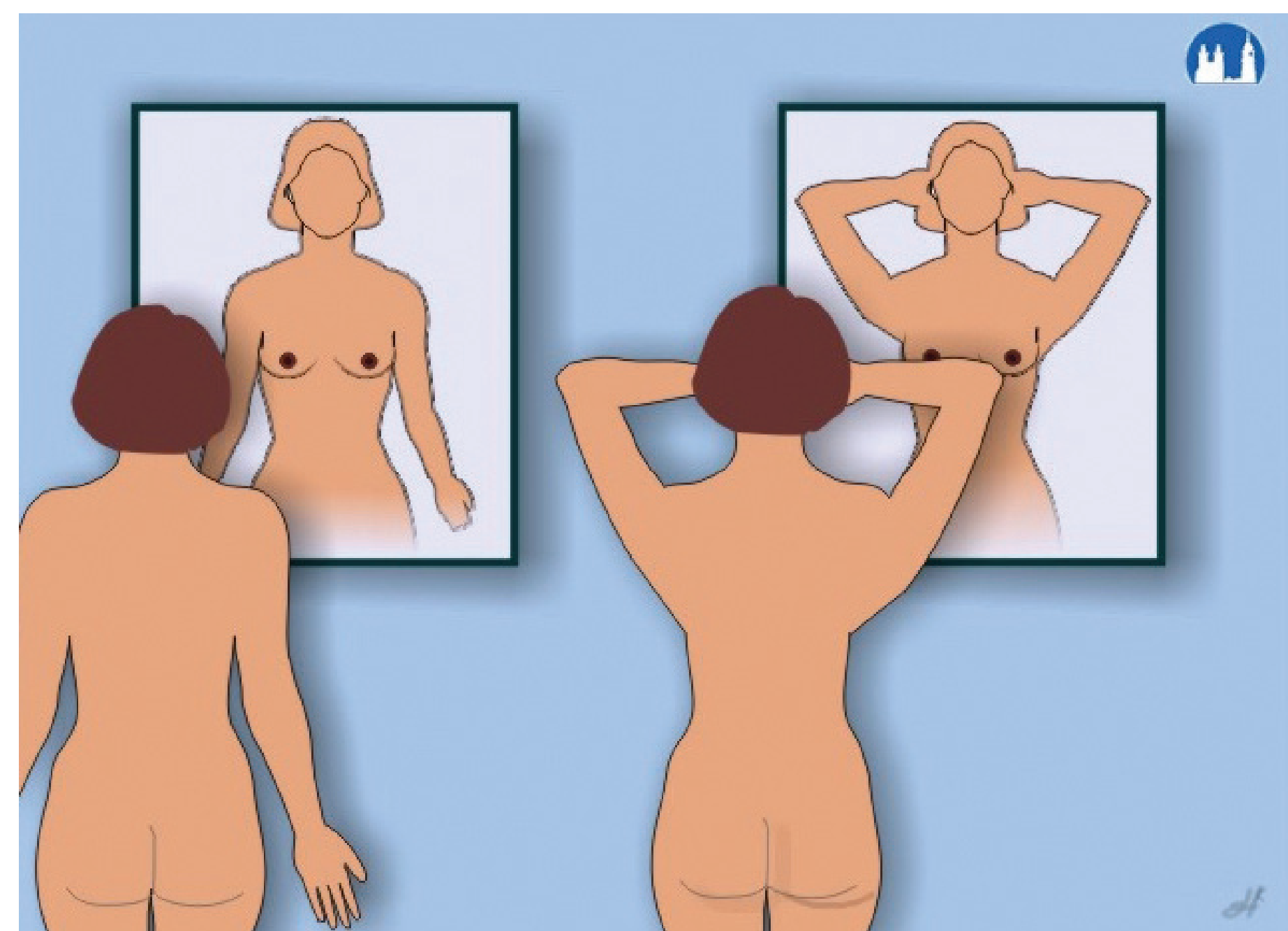
Jednoduché vyšetření dostupné všem ženám. Vyšetření je většinou zpoplatněno částkou od 150–500 Kč, pokud se pro něj žena rozhodne bez doporučení lékaře.

Mamograf

Každá žena nad 45 let má ze zákona nárok být co 2 roky vyšetřena mamografem. Jde o nenáročné rentgenové vyšetření obou prsou.

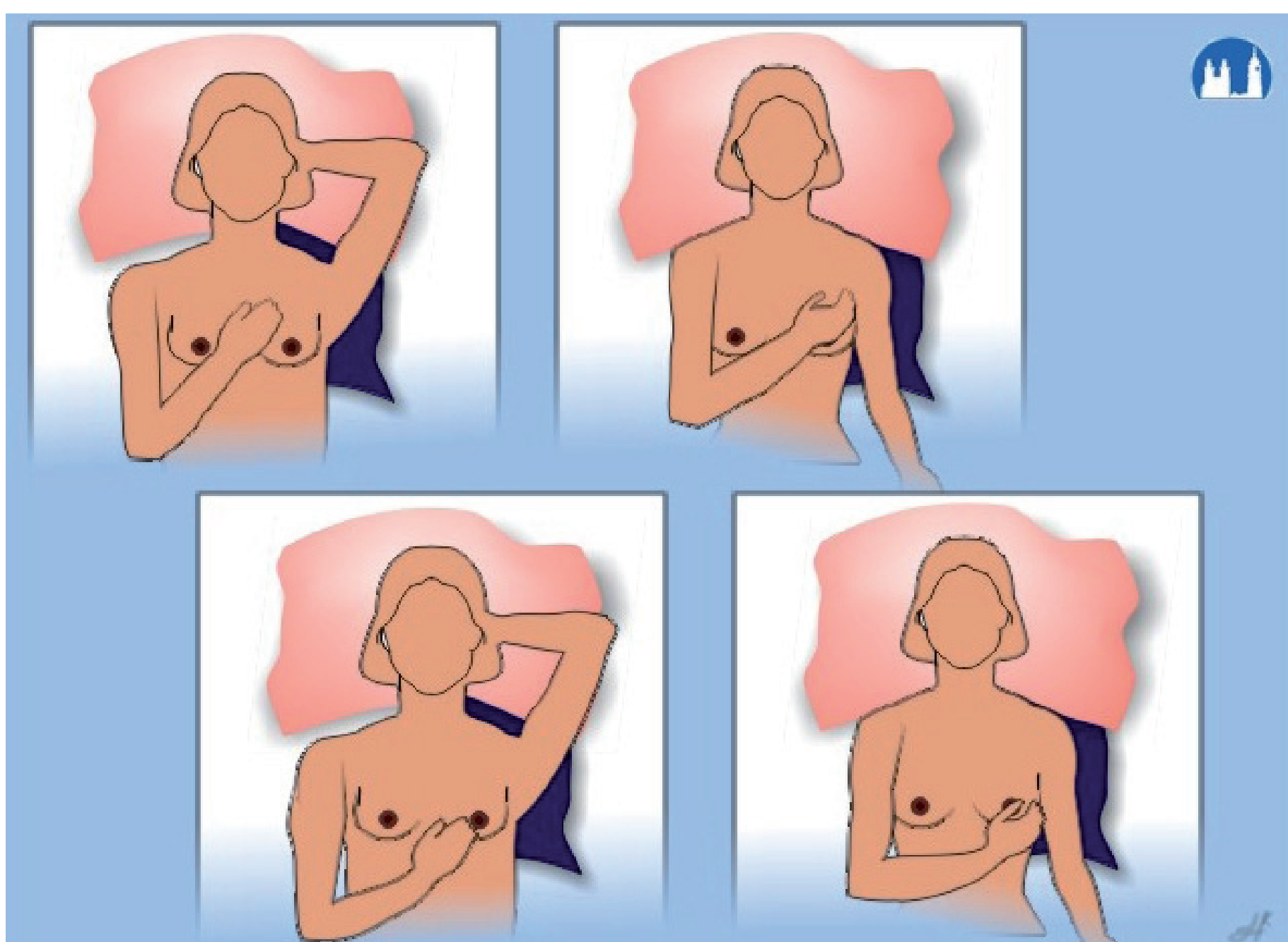
Samovyšetření

Samovyšetření by měla provádět každá žena, která už měla menstruaci, minimálně 1x měsíčně, nejlépe v prvním týdnu po menstruaci (již nemenstruuující ženy by si měly určit jeden den – například každou první neděli v měsíci nebo vždy 1. den v měsíci). Samovyšetření zabere jen pár minut. Prsa se vyšetřují pohledem před zrcadlem se spuštěnými pažemi a při zvedání paží nad hlavu. Poté se přistupuje k samovyšetření pohmatem vestoje a vleže.



Pohledem

Při vyšetřování pohledem se zaměřte na změny na kůži, vtažení kůže, změny na bradavkách, změny barvy prsu, nápadné zvětšení jednoho prsu. Důležité je také důkladné sledování prsů při zvedání paží, zda dochází k fixaci jednoho úseku, ke vtahování kůže. Prsa je nutné prohlédnout nejen zepředu, ale také ze stran. Pokud objevíte na prsu cokoli, co tam dříve nebylo, neváhejte kontaktovat lékaře.



Pohmatem

Vyšetření pohmatem se provádí vestoje a vleže. Bříšky tří prostředních prstů si mírným tlakem prohmatávejte celý prs od bradavky po okolí prsu včetně podpaží, kde jsou uloženy lymfatické uzliny. Vždy prohmatávejte levý prs pravou rukou a opačně. Vyšetření se provádí při upažení i při vzpažení. Všímejte si nepravidelností, zatvrdnutí nebo bulky. Nakonec si stiskněte bradavku a zjistěte, zda nedochází k neobvyklému sekretu.

Co je a co není normální?

Normální je

Občasná bolestivost obou prsů
Zduření obou prsů před menstruací nebo v těhotenství
Čirý nebo i mírně zakalený výtok z prsu ve formě kapičky na obou bradavkách
Jedno prso je většinou o něco menší než to druhé

Normální není

Hmatný útvar, který tam dříve nebyl
Náhlé vtažení bradavky, kdy nejde zpět vysunout
Náhlé zčervenání jednoho prsu bez známek infekce
Vtažení kůže, které tam předtím nebylo
Změna kvality kůže na prsu (pomarančová kůže)
Změna barvy bradavky, zvýšená zranitelnost, lepivost

Pokud máte jakékoli pochybnosti o zdraví Vašich prsou, neotálejte s návštěvou lékaře. Včas odhalený nádor se dá účinně léčit. Nádor zachycený v počátečním stádiu má průměrné přežití 5 let téměř 100%. Ne vždy je navíc nutné podstoupit odstranění prsu! Čím dříve začnete svá prsa řešit, tím větší šanci na život máte. Pokud jste si při samovyšetření nahmatala útvar, který tam dříve nebyl nebo máte jakékoli pochybnosti, informujte o tom svého gynekologa nebo praktického lékaře.

Na ultrazvukové vyšetření se můžete objednat zde:

www.femisalva.cz • tel. 553 732 957 • herman@femisalva.cz

www.gynekologie-kozak.cz/sluzby/sonograficke-vysetreni-prsu/
tel. 553 611 198 • info@gynekologie-kozak.cz

Na mamografické vyšetření i ultrazvuk je možno se objednat zde:

www.nemocnice.opava.cz/oddeleni/rtg
tel. 553 766 463