

ROŽNATI OKTOBER

SVETOVNI MESEC BOJA PROTI RAKU DOJK

Rožnati oktober je svetovni mesec osveščanja o raku dojk, ki je najpogostejša oblika raka pri ženskah. V Sloveniji vsako leto za rakom dojk zbolijo skoraj 1300 žensk in okoli deset moških. Rak dojk je visoko ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj. Zato je za zmanjševanje umrljivosti pomembno predvsem zgodnje odkrivanje bolezni in takojšnje učinkovito ter vsaki bolnici prilagojeno zdravljenje. Namen rožnatega oktobra je osveščati širšo javnost o raku dojk in opozoriti na pomen zdravega načina življenja, zgodnjega odkrivanja in učinkovitega zdravljenja bolezni.



Rak dojk je vse pogostejša bolezen. Življenjska doba se podaljšuje, zato ljudje zboleajo pogosteje za rakom dojk kot nekoč. Pomembni nevarnostni dejavniki, ki so povezani z večjim zbolevanjem za rakom dojk so:

- demografski (spol, starost, zemljepisna lega)
- dejavniki materinstva (zgodnja prva menstruacija, pozna mena, starost več kot 30 let ob prvem porodu, nerodnost, majhno število otrok, opustitev dojenja)
- oralna kontracepcija (le v obdobju jemanja)
- hormonsko nadomestno zdravljenje (še po več letih jemanja)
- nezdrav življenjski slog (alkohol, neuravnotežena prehrana z nasičenimi maščobnimi kislinami, debelost, telesna neaktivnost)
- mamografska nepregledanost dojk
- dednost

Podatki o raku dojk kažejo, da je ta rak ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj. Zato je za zmanjševanje umrljivosti pomembno predvsem zgodnje odkrivanje bolezni ter takojšnje učinkovito zdravljenje. Pomembno vlogo pri odkrivanju raka dojk ima ženska sama, zato zdravstveni strokovnjaki priporočamo **redno in pravilno samopregledovanje dojk**.

SAMOPREGLEDOVANJE

Redno mesečno samopregledovanje pripomore k zgodnjemu odkrivanju raka dojk. Vsaka ženska bi morala že v mladosti začeti s samopregledovanjem in tako spoznati svoje dojke. Do menopavze naj bo to reden pregled vsaki deseti dan po začetku menstruacije, kasneje pa na izbrani dan v mesecu. Pri samopregledovanju dojk je treba skrbno pregledati in pretipati obe dojki in biti pozoren na **zatrđline, spremembe v velikosti in obliki dojk ter barvi kože, uvlečenost bradavice ali izcedek iz nje ali iz zatrđline**. Pri spremembah se morate posvetovati z izbranim zdravnikom.

Kako pravilno pregledamo dojke?



Dvignite desno roko in položite levo dlan na desno dojko. Iztegnite prste in jih stisnite skupaj ter s krožnimi gibi pretipajte celo dojko. Začnite na zunanem obodu dojke in se z roko premikajte proti bradavici.

Ponovite postopek še za levo dojko.



Nagnite se naprej in podprite desno dojko z desno roko. Z nežnimi krožnimi gibi leve roke rahlo pritiskajte na dojko.

Ponovite postopek še za levo dojko.



Nagnite se naprej, spustite levo roko. S stisnjenimi prsti desne roke pretipajte levo pazduho, nato ponovite pregled še z razprtimi prsti.

Postopek ponovite še za desno pazduho.



Po kopanju si oglejte dojke v ogledalu in jih primerjajte. Prepričajte se, da ni nobenih vidnih sprememb. Nato sklenite roke za glavo in ponovno preverite, da ni sprememb.

Državni program DORA

Državni program DORA je državni program za zgodnje odkrivanje raka dojk. V okviru programa, se na pregled dojk s presejalno mamografijo vabi ženske stare od 50 do 69 let, vsake 2 leti. Mamografija je najzanesljivejša in najnatančnejša metoda rentgenskega slikanja za ugotavljanje začetnih rakavih sprememb v dojki... Mlajše od 50 let naj gredo na mamografijo le, če jih eden ali / in drugi nevarnostni dejavnik uvršča med bolj ogrožene. Pri mlajših so namreč dojke še pod vplivom spolnih hormonov in zato pogostejše in manj pregledne. Ženske z večjim tveganjem so:

- ženske, ki so se že zdravile zaradi raka dojk,
- ženske, katerih mati, sestra ali hči je že bila zdravljena zaradi raka dojk,
- ženske, ki so prvič rodile po 30. letu,
- ženske, ki imajo benigne spremembe dojk, ki pomenijo večjo ogroženost za raka dojk



Zavedajmo se, da je življenje samo eno samo, zato poskrbimo za svoje zdravje in si s tem izboljšamo življenje..

Pripravila: Katja Verhovšek, dipl.med.ses.