

# ZDRAVJE ZA VSE

Zavod za zdravstveno varstvo Koper  
Istituto per la tutela sanitaria di Capodistria



Vsak je svojega zdravja kovač

Leto 3 / Št. 10 / 2013

Vojkovo nabrežje 4/a | 6000 Koper/Capodistria | tel. +386 5 66 30 800, fax +386 5 66 30 808 | e-pošta info.zzvkp@zzv-kp.si | www.zzv-kp.si

## KOLEDAR DOGODKOV

- 1. oktober, SVETOVNI DAN STAREJŠIH
- 2. oktober, SVETOVNI DAN STOMISTOV
- 5. oktober, SVETOVNI DAN UČITELJEV
- 7. oktober, SVETOVNI DAN BIVALNEGA OKOLJA  
SVETOVNI DAN OTROKA
- 7.-13. oktober, TEDEN OTROKA
- 10. oktober, SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA
- 11. oktober, SVETOVNI DAN BOJA PROTI BOLEČINI
- 12. oktober, SVETOVNI DAN REVMAJSKIH BOLEZNI
- 15. oktober, SVETOVNI DAN HOJE
- 16. oktober, SVETOVNI DAN HRANE  
SVETOVNI DAN HRBTENIČNIH BOLEZNI IN OKVAR
- 17. oktober, SVETOVNI DAN BOJA PROTI REVŠČINI  
SVETOVNI DAN TRAVME
- 20. oktober, SVETOVNI DAN OSTEOPOROZE
- 29. oktober, SVETOVNI DAN PSORIAZE

## TEMA MESECA

### BOJ PROTI RAKU DOJK:

V oktobrski številki, ki jo v celoti posvečamo boju proti raku dojke, predstavljamo desetega od enajstih priporočil proti raku (evropski kodeks): **Ženske, po 50. letu redno hodite na mamografijo!** ✓

### RAK DOJK, Jadranka Vrh Jermančič

Spet je pred nami mesec oktober. Na prsi bomo pripenjali rožnate pentlje, da bi sebe in druge opominjali na raka dojke in da bi sporočali, kako pomembni so samopregledovanje dojke in mamografije. Rak dojke med nami: včasih se mu lahko izognemo, drugič pa lahko prehitimo njegov usodni potek z zgodnjim odkrivanjem.

V svetu vsako leto za rakom dojke zbolijo okoli 1 milijon žensk, pogostejši je v razvitih državah.

V Sloveniji je rak dojke najpogostejši med raki žensk, saj za njim zbolijo že okoli 1200 žensk letno. V povprečju vsak dan na novo zbolijo tri ženske, vsak dan pa zaradi te bolezni ena umre – **preveč!**

Redko, vendar vseeno, lahko za tem rakom zbolijo tudi moški, naštejemo jih približno 10 na leto. Preživetje za rakom dojke se je tako pri nas kot v razvitem svetu zelo izboljšalo. Prevalenca (tj. število živih žensk z diagnozo raka dojke) je že več kot 12.000, zahvaljujoč se predvsem dobri diagnostiki in sodobnemu zdravljenju. A to še ni vse, saj se povečujeta osveščenost žensk in napredek presejalnega programa zgodnjega odkrivanja DORA, ki poteka po vsej Sloveniji.

Ne vemo zanesljivo, zakaj rak dojke nastane, poznamo pa dejavnike tveganja. Eden teh je starost, saj število obolelih po 50. letu strmo narašča. Rak dojke je pogostejši pri ženskah, ki so imele dolgo rodno dobo, prvo menstruacijo pred 12. ter zadnjo po 50. letu starosti. Večja možnost nastanka je tudi pri tistih ženskah, ki so prvič rodile po 35. letu starosti ali pa niso nikoli rodile. Nekoliko večja je ogroženost žensk v času jemanja hormonskih kontracepcijskih tablet in nadomestnega hormonskega zdravljenja. Manj ogrožene so ženske, ki so dojile. Ogrožajoči sta tudi debelost, zlasti po menopavzi, ter telesna neaktivnost, rak dojke pa povezujejo tudi s pitjem že majhnih količin alkoholnih pijač. Na nastanek bolezni pomembno vpliva **naš življenjski slog!**

Sorazmerno redko je rak dojke povezan z genskimi spremembami, le v 5-10 %, zato morajo biti pozornejše tiste ženske, katerih ožje sorodnice so imele raka na dojkah. Gre za mutacijo gena BRCA 1 in BRCA 2, ki poveča ogroženost za nastanek raka dojke do 70. leta za kar 60-80 odstotkov. Na onkološkem inštitutu je možno gensko testiranje za tovrstne mutacije ter svetovanje. Nekatere ženske s to mutacijo se odločajo za preventivne operacije, še pogosteje pa se za preventivno operacijo druge dojke odločijo tiste bolnice, ki so na eni dojki že zbolele.

**Izredno velikega pomena pa je tudi samopregledovanje dojke,** kar potrjuje podatek, da si kar devet od desetih rakov odkrijejo ženske same. Po petdesetem letu starosti so nujni **preventivni mamografski pregledi** dojke na vsaki dve leti; s slikanjem dojke namreč lahko opazimo tudi majhne, netipne tumorje. Če je rak dojke odkrit dovolj zgodaj, je zelo dobro ozdravljiv. Presejalna mamografija, opravljena s sodobnim aparatom po strogih strokovnih kriterijih, lahko namreč za kar četrtino zniža smrtnost za tem rakom. Po navadi se rak dojke pojavi v obliki neboleče zatrdline, vendar vsaka zatrdlina še ne pomeni raka, saj poznamo tudi nerakaste spremembe in tumorje. **Odločitev o naravi sprememb pa moramo vedno prepustiti zdravniku!**

Raka dojke odkrivamo in zdravimo multidisciplinarno. K diagnostičnim postopkom sodijo mamografija, ultrazvok, aspiracijska biopsija, magnetna resonanca, scintigrafija, pregled tkiva in bezgavk. Pred odločitvijo o načinu zdravljenja je ključnega pomena natančna patohistološka opredelitev tumorja in določitev njegovih molekularnih lastnosti. Zdravljenje pa lahko vključuje operacijo, obsevanje, sistemsko zdravljenje s kemoterapijo, hormonskim zdravljenjem in tarčnimi zdravili, pa tudi podporno zdravljenje za blažitev simptomov bolezni in zdravljenja. Včasih, ko je bolezen že napredovala, je možno le paliativno zdravljenje. Pomembno je, da so v timih dobri strokovnjaki, ki imajo ustrezno tehnično podporo, zlasti pa dovolj izkušenj in zanimanja za spremljanje hitro napredujočega razvoja stroke. Lahko le upamo, da bo v ubožani državi še vedno dovolj posluha in materialne podpore za (v večini primerov) drago sodobno zdravljenje.

Žal si mnoge ženske še vedno zatiskajo oči, češ, dokler za raka ne vem, ne obstaja. V ambulantah srečujemo ženske z napredovalim rakom, ki so prišle pozno zaradi strahu ali nevednosti. Nekatere so še vedno prepričane, da rak dojke pomeni smrt – a s postavitvijo diagnoze raka se dejansko šele pričinja nova pot, ki večidel vodi v ozdravitev in celo kvalitetnejše življenje po prestani preizkušnji.

Rak dojke je bolezen tako kot vse druge. V vse večji meri je ozdravljiv ali pa ga je možno zaustaviti. Trendi sodobne medicine nakazujejo, da bo v prihodnje upanje vse večje.

## 10. ROŽNATI OKTOBER – SVETOVNI MESEC BOJA PROTI RAKU DOJK

prim. Marija Vegelj Pirc

V rožnatem oktobru, ki ga simbolizira rožnata pentlja, predstavniki civilne družbe glasno opozarjamo na problematiko raka dojke.

Pobudo za množično ozaveščanje o pomembnosti samopregledovanja in rednega opravljanja mamografij je dala ameriška skupina prostovoljki leta 1998. Ideja rožnatega oktobra se je hitro razširila

po svetu. Podpirata jo Evropska zveza za boj proti raku dojk Euro-padonna in Mednarodno združenje za boj proti raku, UICC, znotraj katerega je še posebej dejavna Mednarodna zveza prostovoljk, RRI. Članice te zveze so tudi slovenske prostovoljke, ki delujejo v okviru Društva onkoloških bolnikov Slovenije v programu organizirane samopomoči bolnikov z rakom, poimenovanem Pot k okrevanju.

Leta 2003 so se pridružile prostovoljkam v Trstu in že naslednje leto uvedle rožnati oktober v Sloveniji, ki ga letos obeležujemo že desetič.

Kljub dejstvu, da obolevnost za rakom dojk narašča, je razveseljivo, da ta bolezen postaja vse bolj obvladljiva, pri čemer je zelo pomembno, da je odkrit v zgodnji fazi. Zato vse ženske pozivamo k rednemu samopregledovanju dojk in odzivanju na vabila za preventivno mamografijo. Žal Državni program presejanja za raka dojk DORA še ni zaživel po vsej državi. Zdravstveno stroko in politiko na to opozarjamo in zahtevamo, da se vzpostavijo centri za bolezen dojk po evropskih smernicah. Potrebno je zagotoviti enako dostopnost do celostne obravnave za vse ženske, vsem obolelim pa zagotoviti programe celostne rehabilitacije, ki bodo pomembno prispevali h kakovosti njihovega življenja.

## Samopregledovanje dojk

↳ Za svoje zdravje smo v prvi vrsti dolžni skrbeti sami, začenši z zdravim načinom življenja in usmerjeno pozornostjo na vsako telesno spremembo ali slabše počutje. ↳ Za bolezen dojk imamo lastno diagnostično metodo. Zakaj je ne bi uporabili? Raka se ne smemo bati, moramo ga iskati, saj zgodnje odkritje bolezni rešuje življenja.

### 1.\*

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 zunanjem obodu in se z roko postopoma pomikajte proti bradavici.

### 2.\*

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

### 3.\*

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

### 4.\*

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

### Zavedajte se svojih dojk, prepoznajte vsako spremembo!

Samopregledovanje dojk enkrat mesečno bi moralo preiti vsaki ženski v navado. Za tiste, ki še imajo menstruacijo, je najprimernejši čas v sredini ciklusa. Vzemite si čas pri kopanju v kadi ali pod prho, saj boste z namiljeno roko najlažje zatipale kakršnekoli spremembe. Treba je vedeti, da so med ženskami razlike in da niti dve dojki nista enaki po velikosti in obliki. Zato je še posebej pomembno, da svoje dojke dobro poznate. Le tako boste ob rednem samopregledovanju takoj opazile vsakršno spremembo in se nemudoma posvetovale s svojim zdravnikom. Pri samopregledovanju sledite naslednjim navodilom in skrbno pregledajte obe dojki.

### Kakšne spremembe iščemo?

Spremembe v velikosti in obliki dojke ter barvi kože, uvlečenost bradavice ali izcedek iz nje, uvlečenost kože ali zatrdline. Če opazite kakršnokoli spremembo, pojdite takoj k svojemu zdravniku.

Vedite: ↳ gre za Vaše telo, gre za Vaše življenje!\*

## EUROPA DONNA V SLOVENIJI

prim. Mojca Senčar



Slovensko združenje za boj proti raku dojk je eno izmed 46 članic Evropske zveze Europa Donna. Ustanovljeno je bilo leta 1997, danes pa šteje približno 3000 članov. Povezuje bolnice, zdrave ženske, moške in druge v boju proti raku dojk, najpogostejšemu raku pri ženskah.

Osnovni cilji Europa Donne so povečati osveščenost o raku dojk in vsem ženskam zagotoviti enake možnosti za zgodnje odkritje bolezni, takojšnje in učinkovito zdravljenje ter rehabilitacijo. Prav tako skuša zagotoviti pomoč ženskam in njihovim svojcem od prve slutnje bolezni in med zdravljenjem do rehabilitacije in vračanja v socialno in profesionalno življenje.

Širom Slovenije imamo predavanja o zdravem načinu življenja, potrebni skrbi za ohranjanje zdravja s posebnim poudarkom na preprečevanju raka. Predstavljamo vse tri presejalne programe: DORA, ZORA in SVIT. Posebno pozornost posvečamo boleznim dojk. Na predavanjih na modelih učimo, kdaj in kako pregledati dojke. Ves čas imamo odprte tri telefonske linije za nasvete in pomoč v stiski, ponujamo pa tudi možnost osebnega svetovanja. Štirikrat letno izdajamo svoje Novice, poleg tega imamo tudi svojo spletno stran. Za bolnice, mlajše od 40 let, imamo skupino za samopomoč, starejše bolnice pa se vključujejo v skupine za samopomoč Društva onkoloških bolnikov. Ostalo slovensko javnost opozarjamo, da je skrb za ohranjanje zdravja dolžnost vsakega posameznika. Tesno sodelujemo s strokovno javnostjo, zdravstveno politiko pa opozarjamo, da mora ustvariti pogoje za ohranjanje zdravja vseh in za celostno zdravljenje vsakega, ki je tega potreben.

Europa Donna deluje skozi vse leto, vendar želi v mesecu oktobru – imenovanem »rožnati oktober« – z različnimi dogodki še povečati osveščenost javnosti o raku dojk.

Evropska zveza Europa Donna pa je uvedla še 15. oktober kot »dan zdravih dojk«, kjer članice na javnih prostorih prebivalce osveščamo o problemu raku dojk, o pomembnosti zgodnjega odkrivanja in zdravega življenjskega sloga.

Europa Donna je kot uvod v »rožnati oktober« leta 2004 v Ljubljani prvič organizirala **Tek in hojo za upanje**. Ljubljani sta se kmalu pridružila Maribor in Dolenjske Toplice, lani Zagorje ob Savi ter letos še Nova Gorica in Koper. Več o teh na [www.europadonna-zdruzenje.si](http://www.europadonna-zdruzenje.si). Med 8. in 9. novembrom bo imela Europa Donna v Portorožu že tradicionalni seminar za članice – bolnice in svojce. Letos bo poudarek predvsem na zdravi in primerni prehrani. Čeprav zdravstveno politiko ves čas opozarjamo, kako velik zdravstveni problem predstavlja rak dojk in kako je nedopustno, da se državni program organiziranega presejanja raka dojk za ženske med 50. in 69. letom (DORA) tako počasi širi, bomo oktobra še glasnejši. ↳ Pridružite se nam, saj bomo le s skupnimi močmi ohranili naše še vedno dobro zdravstvo.

