



# Rožnata pentljica

## Rožnati oktober – mednarodni mesec osveščanja o raku dojk

Drage moje dame, ki to berete – bodite in ostanite zdrave!

Takšno je geslo Združenja Evrope Donna Slovenija, ki z različnimi dejavnostmi ozavešča o pomembnosti samopregledovanja in zgodnjega odkrivanja raka dojk.

Ne želimo si vse več bolnic na Onkološkem oddelku v zadnjih stadijih bolezni, zato poskrbite zase in za svoji dve prijateljici že danes! Le vi lahko na lastnem telesu opazite spremembe in sporočite osebnem zdravniku ali izbranem ginekologu, da se nekaj dogaja. Ni vsaka sprememba na prsih simptom malignega tumorja, lahko pa je!

Podobno kot v večini razvitih držav je rak dojk tudi v Sloveniji najpogostejši rak pri ženskah. A naj vas opozorim, tudi moški lahko zbolijo za rakom na dojkah, čeprav je odstotek majhen! Po podatkih Registra raka za Slovenijo je v letu 2018 je za rakom dojk zbolelo 1.527 oseb, od tega 1.516 žensk in 11 moških, umrlo pa 473 žensk in 5 moških (europadonna.si).

### **Kakšne so te spremembe? In kako jih prepoznamo?**

Najprej bomo malo spoznali anatomijo: Dojka je mlečna žleza, ki izloča mleko v času dojenja. Žlezno tkivo je obdano z opornim tkivom in se stalno spreminja. V puberteti se dojka začne razvijati, med nosečnostjo je vidna intenzivna rast izvodil ter žleznega tkiva pod vplivom ženskih spolnih hormonov. V menopavzi pa se poveča maščobno tkivo.

**Dojke se ne spreminjajo le skozi življenjska obdobja, ampak v rodnem obdobju tudi mesečno, kar je povezano s spreminjajočo koncentracijo estrogena in progesteron.** V tem času se pri nekaterih ženskah lahko pojavljajo fibrocistične spremembe (pretirana fiziološka reakcija žleznega tkiva dojke na hormonsko stimulacijo), kar občutijo kot vozličavost, (vozlički so običajno drobni, gladki), ki jo lahko spremlja napetost v dojkah in bolečina (mastodinija) ter tudi bulice in izcedek (galaktoreja) (europadonna.si). Razen teh sprememb se najpogosteje pojavljajo še:

**Ciste** so tvorbe v tkivu dojk, napolnjene s tekočino, ki so navadno jasno omejene in elastične, pogosto so na otip nekoliko boleče.

**Fibroadenom** je najpogostejši benigni tumor v dojkah pri mlajših ženskah, kaže pa se kot čvrsta, neboleča, dobro omejena in dobro premakljiva zatrdlina v dojki, običajno neboleča in raste počasi.

**Intraduktalni papilom** je običajno majhna, bradavici podobna, mehka sprememba, ki zraste znotraj mlečnih izvodil (v votlem sistemu) v bližini bradavice dojke. Klinično se kaže kot krvavitev ali pa kot krvavo obarvan, spontan ali izziven, izcedek iz bradavice.

**Maščobna nekroza** nastane običajno po kakšni poškodbi – padcu, udarcu, zategnitvi varnostnega pasu, ki v dojki povzroči, da se maščobno tkivo v njej prerazporedi in tvori okroglaste, čvrste gruče, ki dajejo vtis tumorja.

**Vnetje (mastitis)** je okužba mlečnih vodov običajno povezano z dojenjem, pojavi pa se lahko tudi brez povezave z njim. Nastane lahko zaradi poškodbe, bakterijskih vnetnih žarišč drugje v telesu, vpliva hormonov. Dojka postane rdeča, pojavi se oteklina, zadebeljena koža, spremlja ga lahko tudi povišana telesna temperatura.

Približno 80 – 85 odstotkov vseh sprememb v dojkah kot so zatrdline, izcedek iz bradavice ali vgreznjena bradavica so benigne (nenevarne). Največkrat posumimo, da gre za raka, če se pojavi zatrdlina v predelu dojke ali v predelu pazduhe. V večini primerov jo zatipa ženska sama slučajno ali pri samopregledovanju. Lahko jo zatipa zdravnik ali pa jo odkrijejo pri mamografiji. Razen zatrdline se lahko pojavi sprememba barve kože, sprememba velikosti, oblike ali sprememba v predelu bradavice. Tudi izcedek iz dojk je lahko znamenje za raka dojk (europadonna.si).

## **Zdravnik mora vedeti za vse spremembe, saj se le tako lahko odkrije rak zgodaj in se ga uspešno pozdravi.**

### **Kako lahko, če sploh preprečim raka?**

Seveda, z zdravim načinom življenja. A ni samo zdrav način življenja ključen dejavnik za vaše zdravje.

Pomembni nevarnostni dejavniki, ki so povezani z večjim zbolevanjem za rakom dojk so:

- demografski (spol, starost, zemljepisna lega) Rak je pogostejši v bolj razvitih državah.
- dejavniki materinstva (zgodnja prva menstruacija- pred 11. letom, pozna mena po 50. letu, 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

Kako se samopregledate pa najdete na spletni strani Europadonna.si.

Preberite si na kratko zgodbo mlade zdravnice, ki se ji je življenje obrnilo na glavo.

Predstavljajte si tole situacijo: življenje mladega dekleta razpira krila. Diploma na medicinski fakulteti, pripravništvo na pomolu, vselitev v novo stanovanje, nato pa diagnoza: rak dojk, pri komaj 27 letih. Mlada zdravnica Špela Dolenc je opisala svojo bitko z rakom.

"Bila sem tik pred zdravniškim pregledom za prvo zaposlitev. S fantom sva se tri tedne prej vselila skupaj. Veselila sem se novega poglavja v življenju. Na začetku me je diagnoza povsem podrla. Nekaj tednov sem se spraševala, zakaj ravno jaz in zakaj ravno zdaj. A ko prebrodiš začetni šok, ugotoviš, da za raka nikoli ni pravi čas. Po začetnem šoku je vse potekalo zelo hitro. Po ultrazvoku je čez pet dni sledila diagnoza, čez dva dni pa sem bila že na prvi kemoterapiji. Ko se začne zdravljenje, se postaviš v drug način razmišljanja. Lažje je. Imaš načrt, kako boš to prebrodil, kaj se bo dogajalo. Na začetku pa ne veš, kako bo vse potekalo in ali sploh imaš možnost preživetja. Po pogovoru z onkologom pa se lahko pripravljaš na to, kar bo sledilo v naslednjih mesecih. Med zdravljenjem sem bila nato zelo pozitivna in dobre volje. Uživala sem v stvareh, za katere prej med študijem nisem imela časa, brala dobre knjige, gledala serije, hodila na izlete, se družila s prijatelji in družino." (si.aleteia.org)

**Bodite in ostanite zdrave!**

**Tamara Lončarić, Semič, 6.10.2021**