

JAK SE SPRÁVNĚ STARAT O SVÁ PRSA

ZÁKLADEM CELOŽIVOTNÍ
PREVENCE NÁDORŮ PRSU
JE ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL,
PRAVIDELNÉ SAMOVYŠETŘENÍ
PRSŮ A PO 45 ROKU VĚKU
PRAVIDELNÉ SCREENINGOVÉ
MAMOGRAFICKÉ VYŠETŘENÍ.

Zhoubný nádor prsu zjištěný v počátečním stadiu je velmi dobře léčitelný.

Léčení malých nádorů je méně zatěžující a je možné velmi často i zachovat celý prs.

SVŮJ ŽIVOT MÁTE VE SVÝCH RUKOU

MAMOGRAFICKÝ SCREENING

Mamografie je celosvětově uznávaná jediná metoda odhalení zhoubného nádoru prsu dříve, než se dá nahmatat. Mamografický screening znamená preventivní vyšetřování mléčné žlázy žen, které nepocítují žádné přímé známky přítomnosti nádorového onemocnění prsu (tzv. bezpříznakové ženy). Celostátní auditovaný screeningový program v České republice nabízí všem ženám kvalifikovaná preventivní vyšetření prsu na kvalitních akreditovaných pracovištích, tzv. screeningových centrech.

Absolvujte pravidelně screeningové mamografické vyšetření, obvykle stačí jednou za dva roky. Častěji chodí ženy s vyšším osobním rizikem, nebo ty, které chtějí mít větší jistotu a vyšetření si neváhají samy uhradit.

V současné době máte nárok na bezplatné mamografické vyšetření od 45. roku věku ve dvouletých intervalech. Žádanku na vyšetření Vám vydá gynekolog či praktický lékař.

Pokud máte v rodině případ zhoubného nádoru prsu, je doporučeno začít s prevencí dříve. Ideální je začít deset let před tím, než onemocněla blízká příbuzná (maminka, teta, babička).

*Více informací, seznam screeningových center s odkazy na objednání, na vyšetření a odbornou poradnu najdete na webových stránkách www.mamo.cz.
Informace a podporu můžete získat i na bezplatné Avon lince za zdravá prsa 800 546 546, každý všední den od 10 do 18 hodin.*

MÝTY O MAMOGRAFII



- ✘ **PRAVIDELNÝ SCREENING VYSTAVUJE PRSA RADIACI, TUDÍŽ PARADOXNĚ POMÁHÁ VZNIKU RAKOVINY.**
Mamografické vyšetření skutečně funguje na bázi radiace, ale dávka, kterou žena při vyšetření obdrží, je minimální. Tuto dávku záření obdržíte během asi 14 dní života z přírodních zdrojů. Celý náš okolní svět, celá Země je přirozeně radioaktivní. Ostatně i při delším letu letadlem obdrží tělo obdobnou dávku radiace jako při mamografii a dokáže si s ní také poradit. Výhody včasného zachycení nádoru bohatě vyvažují minimální dávku záření. Mamograf odhalí i maličkaté nádory, které ještě nejsou hmatatelné.
- ✘ **MAMOGRAFII NEPOTŘEBUJI, LZE JI NAHRADIT ULTRAZVUKOVÝM VYŠETŘENÍM.**
Čím je žena starší, tím hůře se v ultrazvuku zobrazuje tkáň prsu. Biologická přestavba prsní žlázy je fyziologická a nezastavitelná. Mamograf naopak v této postupně se měnící žláze dokáže zobrazit i malé detaily. Mamograf dokonce dokáže zobrazit i rizikové přednádorové stavy a hlavně tzv. in situ karcinomy, což jsou nádory, které jsou ve svém vývoji na samém začátku bez vzdálených metastáz. Tyto léze se projevují malými usazeninami vápníku v prsní žláze, ultrazvuk je není schopen ukázat.
- ✘ **MAMOGRAFII MI NEMOHOU UDĚLAT, PROTOŽE MÁM VELMI MALÁ PRSA A SNÍMKY NEPŮJDOU UDĚLAT.**
Mamografie lze provést i na velmi malých prsou. Snímkují se i muži, kteří přichází na vyšetření se změnami v oblasti prsů.
- ✘ **MAMOGRAFII MI NEMOHOU UDĚLAT, PROTOŽE MÁM PRSNÍ IMPLANTÁTY A TY BY SE POŠKODILY.**
Specialistky ve screeningových centrech používají pro snímkování prsů s implantáty speciální snímkovací techniku, při které nenastává riziko poškození implantátu.
- ✘ **MAMOGRAFII MÍT NEMOHU, PROTOŽE NEVYDRŽÍM U MAMOGRAFIE STÁT.**
Mamografii lze provést vsedě na židli, vozíku i vleže na lehátko. Screeningová centra jsou bezbariérová.

EUROPPA DONNA DOPORUČUJE

TĚLESNÝ POHYB

Existuje stále více důkazů o tom, že tělesná aktivita snižuje riziko zhoubného nádoru prsu.

DOPORUČENÍ: Věnujte se nenáročnému cvičení alespoň 30 minut denně. Stačí rychlejší chůze.

SNÍŽENÍ OBEZITY A NADVÁHY

Nadváha, obezita a nedostatek tělesné aktivity zvyšují riziko vývoje různých nemocí, i rakoviny prsů.

DOPORUČENÍ: Dbejte o svou linii a udržujete si zdravou hmotnost a hodnotu BMI mezi 18,5 a 24,9.

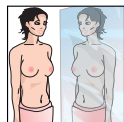
BMI si spočítejte následovně – hmotnost v Kg/výška v metrech umocněná na druhou.

ZDRAVÁ VÝŽIVA

I když se neprokázalo přímé spojení mezi určitým druhem stravy a zvýšením rizika zhoubného nádoru, výživa je stále důležitá.

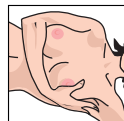
DOPORUČENÍ Jezte vyváženou stravu. Rozhodně nepodstupujte žádné diety s cílem zhubnout.

SPRÁVNÝ POSTUP PŘI SAMOVYŠETŘENÍ PRSU



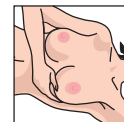
1 ŽENA STOJÍ PŘED ZRCADLEM

Stoupněte se před zrcadlo s rukama podél těla, pak současně obě ruce pomalu zvedejte nad hlavu. Otáčejte tělem ze strany na stranu a to jak s rukama podél těla, tak se zdvihajícími se. Prohlédněte si oba prsy zepředu, z obou stran, shora izdola. Podezřelé je zatažení nebo propadlinka kůže. Kůže obou prsů musí mít stejnou barvu, bez zarudnutí nebo ztlustění kůže, které by připomínalo pomerančovou kůru. Zdravé bradavky jsou stejně velké, bez výtoku, mají stejnou barvu, kůže dvorců bradavek je bez ekzému. Každá asymetrie ve vzhledu bradavek nebo kůže prsů je důvodem k návštěvě specializovaného screeningového pracoviště.



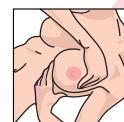
2 ZAČÁTEK VYŠETŘENÍ PODPAŽDÍ

Součástí prsu je i podpažní jamka, proto vyšetření začněte zde. V podpaždí jsou přítomny tři skupiny uzlin, které obvykle nejsou hmatné. Zdravá uzlina je asi jeden centimetr veliká, může být hmatná v době infekčního onemocnění nebo chřipky. Pokud dosahuje hmatná uzlina až velikosti menší švestky (asi 2 cm) a toto zvětšení přetrvává déle než jeden měsíc, svěťte se svému praktickému lékaři nebo gynekologovi. Následovat by mělo ultrazvukové vyšetření specialistou, nejlépe ve screeningovém akreditovaném centru. K vyšetření prsu patří kromě podpaždí také oblast pod klíční kostí a rýha pod prsy. Vyšetření podkožních struktur podpaždí a dalšího okolí prsu se provádí stejnou technikou kroužení jako na prsech.



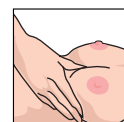
3 VYŠETŘENÍ PRSU

Technika vyšetření je jednoduchá třemi prsty naplocho, krok za krokem, krouživými pohyby vyšetřujte prs kousek po kousek. Na každém místě zakružte třikrát. První kroužek zcela bez tlaku, tím si „prohlížíte“ podkoží. Při druhém kroužku trochu přitlačte, prsty se dostanou ke žláze. Je obvykle hrbolatá, plná různých uzlíků a propadlinek. Při prvním samovyšetření se zdá každé ženě terén její žlázy tak nepřehledný, že propadá beznaději. Zde platí jediné – nevzdávat to. Při třetím kroužku zatlačte ještě více, to již cítíte žebra, která jsou pod žlázou. Není třeba prs hmoždit velkým tlakem, ale není také dobré vyšetřovat se jen jemně. Výsledek je pak poloviční.



4 VYŠETŘENÍ DALŠÍCH ČÁSTÍ PRSU

Základ úspěchu je v technice tří kroužků s různým tlakem a pečlivosti. Při samovyšetření nesmíte vynechat ani jediné místo. Každý prs procházejte pravidelně dolů a zase nahoru, jako kdy se maluje stěna. Vyšetřovacími kroužky pokryjte pravidelně celý povrch. Zevní horní kvadranty obou prsů vyšetřujte obzvlášť pečlivě. V těchto místech vzniká nádor prsu nejčastěji. Žláza je zde obvykle v nejvyšší vrstvě.



5 VYŠETŘENÍ SE PROVÁDÍ VLEŽE

Každá žena má jiný tvar prsů, jinou velikost, celkově tedy jiný objem. Proto je ideální vyšetřovat se vleže. Ruku nad vyšetřovaným prsem zvedněte nad hlavu. Při vyšetření levého prsu vyočte tělo doprava, vyšetřuje pravá ruka. Při vyšetření pravého prsu je to naopak. Jakmile se dostanete k bradavce, vraťte se do polohy na záda, prs se sám přesune a vnitřní části se stanou lépe přístupnými. Poloha vleže se velmi hodí i pro vyšetření oblasti pod bradavkou, protože se prs rozloží zcela jinak než ve stoje. Ve všech polohách i ve všech oblastech prsu se vyšetřuje stejně, tři prsty naplocho a tři kroužky.



Základem prevence rakoviny prsu je samovyšetření. Jeho význam je celoživotní. Znalost vlastního prsu je v mladším věku ničím nezastupitelná, v pozdějším věku je důležitým doplňkem mamografického screeningu. Udělejte si pro sebe každý měsíc čas. Investice do vlastního zdraví se vám vyplatí. Vyšetřujte se ihned po měsíčkách, kdy je žláza v hormonálním klidu. Ženy, které již nemenstrují, si mohou zvolit den každého měsíce, který si budou dobře pamatovat.

Správné využití zobrazovacích metod

V mladém věku prsní žláza velmi dobře přehledná ultrazvukem, proto je u žen do 40 let věku metodou první volby. Je vhodné, aby žena dříve, než se začne samovyšetřovat, podstoupila preventivní sonografii. Jakmile se ujistí, že je zdravá, může začít se samovyšetřením. Mezi 40 a 45 rokem věku je základním vyšetřením mamografie. Na mamografickou prevenci má každá žena v ČR nárok jednou za dva roky od 45 let až do konce života. Screeningová mamografie je pojišťovny hrazená. Někdy může být připojeno i vyšetření ultrazvukem, záleží na typu žlázy. O doplňujících vyšetřeních rozhodují lékaři ve screeningových centrech.

Pokud objevíte v prsu nějakou změnu (bulku, asymetrii) oproti stejnému místu druhého prsu, nepodléhejte hned panice. Počkejte do dalšího vyšetření. Nedoje-li ke zlepšení, pak je to důvod k vyhledání specializovaného centra. Celorepublikovou mapu akreditovaných center najdete na www.mamo.cz. K vyšetření vás odešle praktický lékař nebo váš gynekolog.

MUDr. Mirka Skovajsová, Ph.D.
odborný garant

FAKTA & MÝTY O RAKOVINĚ PRSU



FAKTA

- ✓ Mamografie je nejspolehlivější dosud známá metoda k odhalování nádorů prsu i v počátečním stadiu. Spolehlivost metody, pokud je prováděna v akreditovaných centrech je téměř 96%.
- ✓ Od roku 2002, kdy začal v České republice fungovat program celonárodního mamografického screeningu došlo ke snížení pětileté úmrtnosti o 30% a bylo zachráněno více než 50 000 žen.
- ✓ Riziko vzniku nádoru prsu roste celý život, proto je dobré uvažovat preventivně. Celoživotní samovyšetřování a pravidelná návštěva screeningových center je jedinou zaručenou metodou, jak najít ložisko nádoru včas.
- ✓ Včasně zachycený zhoubný nádor prsu dává šanci na úplné uzdravení nebo alespoň na dlouhodobé přežití s vysokou kvalitou života.



MÝTY

- ✗ Pokud se v rodině rakovina prsu již vyskytla, stoprocentně onemocní také. Jedna nemocná příbuzná ve vyšším věku není zdrojem vašeho vyššího rizika. Zcela jiná je situace lidí, kterým byla prokázána mutace genu BRCA 1 nebo 2. Tato rodinná zátěž, která se předává z pokolení na pokolení je zdrojem častějších zhoubných onemocnění prsu než v běžné populaci.
- ✗ Každá bulka v prsu znamená, že mám rakovinu. Většina bulek v prsní žláze je nezhoubných. Pokud nějakou objevíte, není to důvod k panice, ale kracionálnímu kroku. Objednejte se na vyšetření do jednoho ze screeningových center, ať se původ bulky co nejrychleji objasní.
- ✗ Malá prsa, malé riziko, velká prsa, větší riziko. Riziko karcinomu prsu se nijak neváže k velikosti prsů. Velká i malá mají riziko stejné. Malá prsa neznamenaají, že riziko onemocnění je menší – ostatně onemocnět mohou i muži.
- ✗ Riskujete, pokud často používáte deodoranty a antiperspiranty. Kdysi byly zveřejněny výsledky anglické studie, které tuto souvislost naznačovaly – šlo o sloučeniny hliníku obsažené v antiperspirantech. Od té doby však žádné studie tyto závěry nepotvrdily.