

Rakovina prsníka: diagnóza každej jedenástej Európanky

Pacientske združenie NIE RAKOVINE štartuje PINK OKTÓBER plný podporných aktivít s heslom "NEBUĎ JEDENÁSTKA".



KAŽDEJ **11** ŽENE DIAGNOSTIKUJÚ
RAKOVINU PRSNÍKA

Povedz aj TY
 NIE
RAKOVINE
prsníka

#nebud11

Bezplatná infolinka:
0800 800 183

[zisti viac](#)

PINK OKTÓBER (Breast cancers awareness month) je medzinárodný mesiac povedomia o rakovine prsníka. Špeciálnu pozornosť si zaslúži Breast health day (tento rok aj ako Breast Cancer metastatic day), ktorý pripadá na 13. októbra. Jeho symbolom sú nielen rôzne svetoznáme budovy, vysvietené na ružovo, ale aj ružová stužka, ktorá je vyjadrením podpory a solidarity. Na Slovensku bojuje s touto chorobou okolo 30 000 žien. Pritom ju vieme diagnostikovať pomerne včas a máme účinné liečebné možnosti, ktoré sa neustále zdokonaľujú. Pacientske združenie NIE RAKOVINE pripravilo na október veľké množstvo osvetových aktivít pre ženy každého veku a v spolupráci s odborníkmi či známymi tvármi upozorňuje na smutný fakt: v rámci Európy sme stále na popredných priečkach v úmrtnosti na rakovinu prsníka.

Ženy v ohrození

„Karcinóm prsníka je najčastejšou príčinou úmrtia u žien. Ročne na Slovenku zomiera takmer 1000 žien. Jedna z piatich žien s rakovinou prsníka má v čase diagnózy menej ako 50 rokov.

Práve v tejto mladšej populácii je nárast novo diagnostikovaných ochorení výrazný v posledných desiatich rokoch. Je to alarmujúce, keď sa na Slovensku ročne diagnostikuje viac ako 3500 nových zhubných nádorov, a takmer 300 žien už má pokročilé štádium ochorenia," hovorí onkologička MUDr. Bibiána Vertáková Krakovská, PhD.

Najúčinnejšou prevenciou zostáva nájsť nádor včas.

Klinická onkologička MUDr. Miroslava Malejčíková potvrdzuje, že model typická pacientka neexistuje. „Ženám sa často karcinóm prsníka diagnostikuje okolo menopauzy, kedy dochádza k veľkým hormonálnym zmenám a vo vyššom veku má organizmus unavenejšie mechanizmy, ktorými opravuje poškodenú DNA. Mladšie pacientky zasa majú často dedične podmienené ochorenie.“

Pod diagnózou rakovina prsníka rozumieme hneď niekoľko druhov a typov rakoviny. Zjednodušene existujú dve veľké skupiny: prvým je neinvazívny nádor – in situ, druhým invazívny – infiltrujúci nádor. Delíme ich aj podľa miesta vzniku, stupňa agresivity či podľa diferenciácie buniek. Sú v nich typy, ktoré v prsníku rastú aj päť či šesť rokov, no aj také, ktoré vyrastú v intervale medzi kontrolami – tzv. intervalové a sú tu aj tie najagresívnejšie nádory, ktoré spôsobujú smrť do polroka.

Rakovina prsníka má štyri štádiá ochorenia, pokiaľ sa zachytí v tom prvom - čo je hrčka do dvadsiatich milimetrov a bez metastáz - je vyliečiteľná takmer na deväťdesiat percent. Pacientky sa po šiestich až desiatich mesiacoch vrátia do bežného života. Oproti iným krajinám EÚ však máme veľký hendikep: z celkového počtu obyvateľstva chodí na preventívne prehliadky menej ako tridsať percent ľudí. Je to mimoriadne nízke číslo.

Počet žien, ktoré ochorejú, je teda porovnateľný s počtom žien v zahraničí, no v náš neprospech je závratne hrozivejšia mortalita. Na Slovenskú máme aj veľké regionálne rozdiely. S pracoviskami na prevenciu pritom nie je problém - máme porovnateľné množstvo mamografov ako napríklad Švédsko, no účasť na skríningu a čakacie doby neporovnateľne horšie.

Čo môže urobiť lekárka/lekár?

O zdravie prsníkov sa spolu so ženou stará gynekologička/ gynekológ v rámci preventívnych kontrol. Preventívne kontroly sa začínajú palpáciou – vyšetrením pohmatom u, prípadne ultrazvukom (sonografia) u mladých žien, vyšetrenie sa opakuje raz za 1-4 roky, podľa

výsledkov. Po štyridsiatke sa prechádza zo sonografie na mamografiu, pacientku na ňu odporučí gynekologička/gynekológ v rámci prevencie. Odstup medzi mamografiami býva dva až tri roky, podľa výsledku. Na vyšetrenie má právo každá žena po 40-tke, stačí oň požiadať. Je zo zákona plne hrazené zdravotnou poisťovňou. Netreba sa dať odradiť ani prípadnou dlhšou čakacou lehotou, hlavné je pravidelne ju absolvovať. Pre ženy nad 50 rokov je dôležité zúčastňovať sa pravidelného skríningu. S mottom „choďte na onkokontrolu a zistíte, či ste OK“ dostávajú naše ženy vo veku 50 + poštou pozvánku od svojej poisťovne na bezplatnú mamografiu. „Je dvojito kontrolovaná až dvomi odborníkmi - čo je veľký výdobytok pre bezpečnosť žien,“ vraví Jana Pifflová Španková, prezidentka NIE RAKOVINE. Zoznam dostupných skrínigových mamografických pracovísk aj s ďalšími prehľadnými a zrozumiteľnými informáciami nájdete na stránke Národného onkologického inštitútu a aj na stránke onkoskrínigov www.onkokontrola.sk.

Čo môže urobiť každá žena a v každom veku?

Samovyšetovanie. Raz mesačne, najlepšie po menštruácii; ak menštruáciu nemá, treba si vybrať vždy ten istý deň v mesiaci. „Každá žena by sa mala naučiť poznať svoje prsia, aké sú, keď sú zdravé, ako sa správajú počas menštruačného cyklu a vedieť rozpoznať, ak príde k odchýlke z normálu“, pripomína spoluzakladateľka nie rakovine [herečka Bibiana Ondrejková, ktorá nakrútila pre ženy inštruktážne virálne video s návodom na samovyšetovanie prsníkov](#). Zčať treba v kúpeľni pred zrkadlom. Všímať si tvar prsníka, zmeny na koži, začervenanie, vťahovanie kože či vťahovanie bradavky, každé zhrubnutie žľazy alebo vyslovene hmatnú hrčku v žľaze, ktorá tam predtým nebola. Najdôležitejšie je nečakať, pri akomkoľvek podozrení kontaktovať svojho lekára, aj v období medzi odporučenými vyšetreniami. „Nie každá hrčka je nebezpečná, ale každá musí byť vyšetrená,“ vraví MUDr. Vertáková Krakovská. Na dôležitosť a nenahraditeľnosť samovyšetovania upozorňuje aj virálna výzva MIRROR CHALLENGE, ktorú spustilo NIE RAKOVINE minulý rok. Fotka o zrkadlo so zdvihnutou rukou pomáha šíriť povedomie o prevencii cez sociálnu sieť Instagram.



Keď sa ozve genetika: "máme to v rodine"?

Boli objavené viaceré gény, ktoré pri aktivovaní môžu spôsobiť vznik zhubného nádoru. Sú rodiny, ktoré sú postihnuté diagnózou rakovina prsníka, pretože sa choroba vyskytla u prababky, babky, mamy, sestry... Tie, ktoré majú geneticky potvrdené nositeľstvo tzv. BRCA (Breast Cancer Gene) génu oproti inej, zdravej populácii, majú riziko vzniku rakoviny vyššie viac ako 30 %. V závislosti od konkrétneho génu môže byť riziko až 80%. Ide aj o prípad herečky Angeliny Jolie, ktorá odstránením svojich prsníkov urobila obrovskú osvetu o géne BRCA na celom svete. BRCA vôbec nie je neobvyklý a vyskytuje sa približne u 1 človeka zo 400. Prítomnosť BRCA mutácie má význam aj pre rodinných príslušníkov, lebo je spojená s dedičným výskytom či už prsníka, vaječníka, prostaty ale aj pankreasu. Testovanie je zadarmo a robí sa po konzultácii s klinickým genetikom. Nárok na testovanie sa hodnotí na individuálnej báze. Pacientky s rakovinou prsníka s BRCA mutáciou sú vo všeobecnosti mladšie a majú často agresívne prejavy ochorenia. No ani potvrdená mutácia BRCA1/BRCA2 automaticky neznamena, že konkrétny človek rakovinu dostane.

5 cenných faktov o mamografii

1. Vyšetrenie nebolí, ak ho robí kvalitne vyškolený RTG asistent a keď sa vykonáva po menštruácii. Napriek tomu, odkedy si žena nahmatá nejakú zmenu v prsníku, až po chvíľu, keď sa odhodlá vyhľadať odborníka, uplynie v priemere rok!
2. Mamografia je európsky a celosvetovo odsúhlasená jediná a najcitlivejšia diagnostická metóda, ktorá vie zachytiť rakovinu v najvčasnejších štádiách. Nič lepšie v súčasnosti nemáme. V celom svete sa odborníci už pred vyše tridsiatimi rokmi dohodli, že mamografia sa má používať ako skriningová. Čo znamená, že na ňu majú chodiť zdravé ženy, populácia má byť skontrolovaná a "prečesaná," aby sa zachytila rakovina prsníka vo včasnom štádiu. Jana Pifflová Španková so svojím teamom ľudí a s ďalšími patientskymi organizáciami pracovali 12 rokov na tom, aby štát zaviedol bezplatný národný pozývaci skrining. Podarilo sa to v roku 2019 a je zameraný na ženy vo veku 50 až 69 rokov.
3. V najrozvinutejších krajinách Európy, akými sú Švédsko či Anglicko, bežia skriningové programy takmer päťdesiat rokov, vo všetkých ďalších štátoch Európy vrátane Českej republiky zhruba polovicu času. Aj preto úmrtnosť na rakovinu prsníka v spomínaných krajinách výrazne klesla. Na Slovensku, ktoré skrining zaviedlo zo všetkých najneskôr, stúpa.

4. Otázka ožiarenia. V dobe digitálnych mamografií je dávka žiarenia na úplnom minime. Radiačná záťaž pri mamografii je niekoľkonásobne nižšia a šetrnejšia, ako pri bežnom röntgene kostí alebo CT vyšetrení.

5. MUDr. Alena Kállayová, dlhoročná primárka preventívneho centra Onkologického ústavu svätej Alžbety: "Riziko ochorenia na rakovinu prsníka stúpa výrazne okolo 50. roku života a potom len narastá. Skriningová mamografia dokáže odhaliť aj veľmi malé ložiská a zachytí nádor o 3 až 5 rokov skôr, než by bolo ložisko možné nahmatať pri samo vyšetrení, alebo lekárom."

Lepšia diagnostika a liečba

Po stanovení diagnózy sa pre každú pacientku vypracuje liečebný plán. O liečbe „na mieru“ rozhodujú spoločne lekári viacerých špecializácií v multidisciplinárnych teamoch (onkológ, chirurg, rádioterapeut, histopatológ).

Situácia v rámci liečby sa zlepšuje, no stále sa nedoťahujeme na okolité krajiny. Príkladom sú špeciálne diagnostické genomické testy, ktoré dokážu pri istých typoch karcinómu prsníka určiť, či konkrétnej žene zaberie chemoterapia, alebo nie. „Hoci v okolitých krajinách ich už majú dostupné, u nás stále nie sú automaticky uhrádzané - ženy si ich často platia samy, ak im ich poisťovňa neuzná (sú to tisíce eur). Vďaka takémuto testu žena nemusí brať chemoterapiu paušálne a zbytočne. Nielenže ušetrí jej utrpenie, ale aj štátu náklady sociálnej poisťovne na PN. Pre zaradenie týchto testov do úhradového systému sme sa spojili štyri patientske organizácie a vyjednávame s rezortom zdravotníctva. Schválenie plnej úhrady genomických testov by bolo najkrajším darčekom k Pink Októbru pre naše pacientky, ktorým práve diagnostikovali rakovinu prsníka.“ vysvetľuje Jana Pifflová Španková.

Do Európy prichádzajú rôzne moderné lieky a niekoľko doposiaľ nedostupných inovatívnych kľúčových liečob pre slovenské pacientky sa už podarilo presadiť do úhrady, pre neskoršie, ale aj skoršie štádiá. To dáva šancu zaliečiť pacientky dokonca ešte pred chirurgickou liečbou a zmenšiť tak celkovú traumou z ochorenia. "Už to nie je iba na výnimky, no žiaľ, naše pacientky stále nemajú rovnaké možnosti, ako v okolitých krajinách. Konkrétne? Horšie je na tom už iba Maďarsko, a pred ním je Slovensko – sme na konci európskeho rebríčka. Nemáme dostupnú ani polovicu inovatívnych onkologických liečob ako v rozvinutých krajinách EÚ. Všetky pacientky si zaslúžia byť liečené inovatívnymi liekmi, rovnako ako ženy v susedných krajinách

a určite aj v raných štádiách, kedy dokážeme zabezpečiť, že budú žiť plnohodnotný život. Ak totiž poisťovňa liečbu neschváli, mnohé pacientky spolu s lekármi usilujú o preplatenie liečby, aby prežili, sú nútené zadĺžiť svoje rodiny, predať byt či auto, čo je pre všetkých veľmi frustrujúce,“ hovorí Jana Pifflová Španková. Ak liek kategorizovaný nie je, poisťovňa sa môže a aj nemusí rozhodnúť, či liečbu preplatí. (na spomínanú výnimku) MUDr. Bela Mriňáková PhD., MHA, MPH dopĺňa: „Žijeme v dobe, kedy moderné lieky menia toto hrozivé ochorenie na chronické. Tieto lieky sú ako mozaika. To, ako ich s našimi pacientmi vyskladáme, im dopraje roky dobrého života.“

NIE RAKOVINE pomáha, podporuje a vzdeláva.

Aby bola ružová stužka dôležitým a silným symbolom, ktorému rozumejú všetci.

NIE RAKOVINE + INTIMISSIMI Opäť sme sa spojili so značkou obľúbenej spodnej bielizne Intimissimi. Za každú predanú podprsenku počas októbra (platí v kamenných predajniach aj online) dostane patientska organizácia 1 Euro. Výťažok použijú na podporu patientskych poradní, kde vyliečené pacientky pomáhajú ženám, ktoré práve bojujú s rakovinou prsníka.

NIE RAKOVINE + FOCUS ME aplikácia na mobil pomáha ženám spájať sa s inými pacientkami s rakovinou prsníka, alebo gynekologickými nádormi a patientskými organizáciami, a získavať tak cennú podporu v každodennom živote. Focus Me podporuje komunikáciu medzi pacientkami navzájom, môžu si vytvárať cenné kontakty a poskytovať emocionálnu podporu.

NIE RAKOVINE + ATTRACTIV Obchody so spodnou bielizňou ATTRACTIV sa nachádzajú v Bratislave a majú perfektne podchytený bra-fitting pre dokonale sadnúce podprsenky. V ich ponuke sa nachádzajú aj špičkové britské športové podprsenky značky zo špeciálnej ružovej limitovanej kolekcie venovanej pacientkam s rakovinou prsníka. Ak si v októbri kúpite túto športovú podprsenku, časť zisku venuje Attractiv práve pre NIE RAKOVINE

NIE RAKOVINE + SISTERS LABEL Unikátna kolekcia športového oblečenia na podporu ženského zdravia, ktorá hovorí NIE RAKOVINE, ale aj ÁNO šťastiu, láske, zážitkom, výzvam. A najmä športu, ako veľmi dôležitej prevencii rakoviny. Kolekcia vznikla spojením dvoch farieb: ružovej, ktorá je symbolom prevencie rakoviny prsníka a tyrkysovej, ktorá sprevádza prevenciu

krčka maternice. Výťažok z predaja je venovaný podpore onkologických patientskych poradní NIE RAKOVINE.

Pink aktivity NIE RAKOVINE na október

12.10. Sme v Bory Mall Bratislava na podujatí EXPO ZDRAVIA.

12.10. Pink október v OC AUPARK v Bratislave s Intimissimi.

12.10. Pink október s Attractive v Bory Mall

13.10. BREAST HEALTH DAY. Celý mesiac, ale špeciálne počnúc týmto dňom si pripíname ružové stužky a nosíme ružovú! Podporte aj vy myšlienku októbra, kolektívy v práci, školy, inštitúcie, kamarátky, foťte sa, postujte svoje pink fotky a nezabudnite nás označiť.

18.10. Pink október v OC NIVY so VŠZP.

25.10. Ženská futbalová reprezentácia a SFZ podporujú PINK OKTÓBER a prevenciu ženského zdravia: **Pozývame vás na charitatívny kvalifikačný zápas Slovensko – Wales o postup našich dievčat na EURO 25 v NFC Poprad.** Spojený je s benefíciou, zážitkovou prevenciou vo fan zóne a s vystúpením spevákov Peter Cmorík a Celeste Buckingham! Symbolické vstupné bude venované o.z. NIE RAKOVINE na boj proti rakovine prsníka.

Hovorme spolu

Online poradne

Už rok webovej stránke www.nierakovine.sk funguje odborná unikátna online poradňa OCHORENIA PRSNÍKA, prvá svojho druhu, v spolupráci s Jesseniovou lekárskou fakultou Univerzity Komenského v Martine. Profesor MUDr. Erik Kúdela, PhD., MBA, odpovedá na otázky, rieši nálezy, poskytuje medicínske rady pacientkam so rôznymi nálezmi prsníka a zrozumiteľne ich naviguje v mori veľakrát nejasných a nepravdivých informácií.

Pacientske poradne v priamom osobnom kontakte

Pacient pacientovi rozumie. Z vlastných skúseností vieme, čo znamená počuť "máte rakovinu" a ako sa s ňou žije. Je veľmi dôležité, aby ľudia s rakovinou cítili, že nie sú opustení, že im má kto pomôcť, poradiť, vypočúť ich. Naše patientske poradne, kde bývalí pacienti radia súčasným, nájdete v Bratislave (Národný onkologický ústav), v Košiciach (Východoslovenský onkologický

ústav), Nitre (Fakultná nemocnica - Onkologický pavilón), Trnave (Fakultná nemocnica - Onkologická klinika) a v Prešove (Fakultná nemocnica, oddelenie klinickej onkológie)

Bezplatná patientska infolinka 0800 800 183

Chcete vedieť o rakovine prsníka viac? Potrebujete bližšie informácie o prevencii? Združenie NIE RAKOVINE dlhodobo obhajuje práva onkologických pacientov a spolupracuje so špičkovými odborníkmi. Komplexné info o téme nájdete na www.nierakovine.sk a www.onkokontrola.sk



KAŽDEJ **11** ŽENE DIAGNOSTIKUJÚ
RAKOVINU PRSNÍKA

Logos of partner organizations: Slovenská onkologická spoločnosť, NO1 podpora Ružový október, NOVARTIS, AstraZeneca, MSD, Roche, ISLOVENSKÁ ŽENSKÁ FUNKČNÁ, intimissimi, ATTRACTIV, HYUNDAI, SFZ

Povedz aj TY


Bezplatná infolinka:
0800 800 183

#nebud11



scan me

WWW.ONKOKONTROLA.SK
WWW.NIERAKOVINE.SK