

Ružový október = NIE RAKOVINE PRSNÍKA: Prevencia a moderná liečba zachraňujú životy Sloveniek

Október je mesiac povedomia o rakovine prsníka – ochorení, ktoré sa dotýka tisícok Sloveniek ročne. Pacientska organizácia NIE RAKOVINE spolu s odborníkmi upozorňuje, že hoci medicína napreduje a prináša nové možnosti liečby, Slovensko stále zaostáva v prevencii aj v dostupnosti inovatívnych liekov.

Rakovina prsníka na Slovensku: čísla, ktoré nemožno ignorovať

- Každoročne pribudne na Slovensku približne **3 500 nových prípadov rakoviny prsníka**.
- Ide o **najčastejšie nádorové ochorenie u žien**, ktoré tvorí vyše pätinu **všetkých ženských onkologických diagnóz**.
- Úmrtnosť zostáva vysoká – na Slovensku zomrie na rakovinu prsníka približne **1000 žien ročne**.
- Alarmujúci je aj fakt, že **len okolo 29 % žien (vek 50 až 69 rokov) absolvuje mamografický skríning**, hoci európsky priemer podľa OECD je až 57%. V niektorých krajinách ako napr. Dánsko, Fínsko, či Švédsko je to až vyše 80% žien!
- Významný nárast ochorenia je u žien vo veku 35 až 39 rokov (nárast o 30% za posledných 10 rokov podľa NCZI).

Prevencia: samovyšetrenie a mamografia

Najväčšiu šancu na vyliečenie majú ženy, u ktorých sa ochorenie zachytí včas. „Prevencia je v rukách každej z nás. Nepodceňujme ju – práve ona môže rozhodnúť o tom, či sa raz z choroby uzdravíme,“ zdôrazňuje prezidentka NIE RAKOVINE, Jana Pifflová Španková.

- **Samovyšetrenie prsníkov** raz mesačne je jednoduchý nástroj, ktorý môže odhaliť podozrivé zmeny.

- **Mamografický skrining** je určený pre ženy vo veku **45 až 74 rokov + 364 dní**.

Medzinárodné vedecké organizácie špecializujúce sa na rakovinu prsníka sa zhodujú: skriningový vek je od 45 rokov. Potvrdzujú to aj slovenské dáta. "Na Národnom onkologickom inštitúte zbierame dáta už piaty rok a tie jednoznačne ukazujú, že najvyšší záchyt je práve vo vekovom rozmedzí od 45 do 75 rokov – až 70 % karcinómov," vraví riaditeľka NOI, MVDr. Jana Trautenberg-Ricová. "U žien do 45 rokov je to 12 % a nad 75 rokov 18 %."

Celoplošný mamografický skrining karcinómu prsníka v SR sa začal v septembri 2019 s aktívnym pozývaním žien. V roku 2024 zachytil 302 prípadov karcinómu prsníka, čo zodpovedá približne 5 prípadom na 1 000 vyšetrených žien (zdroj www.noi.sk)

„Skrining rakoviny prsníka sa vykonáva na preverených mamografických pracoviskách, ktoré spĺňajú najvyššie kritériá kvality. V súčasnosti ich je na Slovensku 26,“ konštatuje MUDr. Mária Rečková, PhD., medicínsky garant Národného onkologického inštitútu, ktorý v rokoch 2018 až 2024 aj viedla.

Skriningové mamografické vyšetrenie je najspoľahlivejšia metóda na odhaľovanie nádorov prsníka. Trvá približne 5 minút, žiarenie pri skriningovej mamografii je minimálne, v dávke, aby nezaťažovalo organizmus. Ak je všetko v poriadku, ďalší termín na skriningovú mamografiu dostanete priamo na pracovisku podľa odporúčaných intervalov: Ženy vo veku od 45 do 69 rokov každé 2 roky. Ženy vo veku od 70 do 75 rokov každé 3 roky. (zdroj www.onkokontrola.sk) Klinická onkologička MUDr. Miroslava Malejčíková z Národného onkologického ústavu k tomu dopĺňa: „Ženám sa často karcinóm prsníka diagnostikuje okolo menopauzy, kedy dochádza k veľkým hormonálnym zmenám a vo vyššom veku má organizmus unavennejšie mechanizmy, ktorými opravuje poškodenú DNA.“

„Mamografia je zo zákona plne hrazená zdravotnou poisťovňou. Netreba sa dať odradiť ani prípadnou dlhšou čakacou lehotou, hlavné je pravidelne ju absolvovať. Je dvojito kontrolovaná až dvomi odborníkmi - čo je veľký výdobytok pre bezpečnosť žien,“ dodáva Jana Pifflová Španková, prezidentka NIE RAKOVINE.

Skoré štádium: šanca na úplné vyliečenie

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.

- **Precízna medicína** umožňuje „šit“ liečbu na mieru konkrétnej žene – podľa genetických a biologických charakteristík nádoru.
- Vďaka tomu je liečba účinnejšia a zároveň šetrnejšia.
- Včasná diagnostika prináša nielen dlhší život, ale aj návrat do plnohodnotného každodenného fungovania.

Známa lekárka a rádiologička MUDr. Alena Kállayová, konzultantka NOI pre skríning karcinómu prsníka hovorí, že každá žena má zdravie vo svojich rukách a jej správanie sa je vzorom aj pre jej vlastné deti a vnúčatá: „Pravidelné vykonávanie nielen samovyšetrenia, ale aj skríningové mamografické vyšetrenie každé dva roky zachráni mnohým roky kvalitného života. Mamografia dokáže odhaliť veľmi malé ložiská a zachytí nádor o 3 až 5 rokov skôr, než by ho bolo možné nahmatať pri samo vyšetrení, alebo lekárom." Cieľom odborníkov je dosiahnuť na ňom aspoň 70-percentnú účasť žien. "Takáto účasť by zabezpečila zníženie úmrtnosti na rakovinu prsníka na Slovensku o 30 percent a zachránila by 300 životov ročne," uzatvára Jana Trautenberg Ricová.

Pokročilé štádiá: aj predĺženie života má obrovskú hodnotu

Na Slovensku sa stále veľké percento pacientok diagnostikuje až v pokročilých štádiách. Žiaľ, je ich viac, než napríklad v takej Českej republike.

„V minulosti mali ženy s rakovinou prsníkov nádej len na niekoľko mesiacov života. Dnes je to oveľa viac,“ hovorí MUDr. Miroslava Malejčíková, ktorá sa pridala k ružovej kampani NIE RAKOVINE. Denne má v ambulancii skvelé ženy, ktoré bojujú o život a zaslúžia si tú najkvalitnejšiu liečbu.

- V metastatickom štádiu už nemožno hovoriť o úplnom vyliečení. No liečba neskorých štádií, kde nové lieky prinášajú predĺženie prežívania je tiež pozitívna informácia.
- **Moderné inovatívne lieky** dokážu predĺžiť život pacientok o roky a udržať ho vo vysokej kvalite. Tieto lieky umožňujú, aby žena žila v remisii – teda bez prejavov ochorenia – dlhšie obdobie.

Adjuvantná (zabezpečovacia) liečba

Po operácii rakoviny prsníka lekár často odporučí tzv. **adjuvantnú (zabezpečovaciú) liečbu**, ktorej cieľom je znížiť riziko návratu ochorenia.

- Aby bola liečba účinná, je kľúčové **dodržiavať odporúčania onkológa** – aj keď sa pacientka cíti dobre.
- Ak sa objavia vedľajšie účinky, netreba ich znášať v tichosti – lekár vie liečbu prispôbiť.
- Dodržiavaním liečebného plánu sa významne zvyšuje šanca, že sa ochorenie nevráti.

Rakovina prsníka ako chronické ochorenie

Vďaka pokroku v medicíne sa z rakoviny prsníka postupne stáva **chronické ochorenie** – také, s ktorým sa dá dlhodobo žiť.

- Moderné terapie predlžujú život a zlepšujú jeho kvalitu. Ženy tak môžu prežívať viac času so svojimi deťmi, rodinou či priateľmi. Onkologička MUDr. Bela Mriňáková PhD., MHA, MPH z Onkologického ústavu Svätej Alžbety: „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.“

BRCA genetické testovanie a prevencia

Významnú úlohu v prevencii zohráva aj genetika. Príkladom sú mutácie v génoch **BRCA1 a BRCA2**, ktoré výrazne zvyšujú riziko vzniku rakoviny prsníka a vaječníkov.

- Včasná znalosť genetickej záťaže pomáha lekárom aj pacientkam prijať preventívne opatrenia.
- Ženy s pozitívnym genetickým testom sú pozorne sledované, môžu podstúpiť častejšie vyšetrenia alebo preventívne zákroky.

Pacientky s rakovinou prsníka s BRCA mutáciou sú vo všeobecnosti mladšie a majú často agresívne prejavy ochorenia. Zistenie prítomnosti BRCA mutácie má význam aj pre rodinných príslušníkov, lebo je spojená s dedičným výskytom či už prsníka, vaječníka, prostaty ale aj pankreasu. Nárok na testovanie sa hodnotí na individuálnej báze. Testovanie je zadarmo a robí sa po

konzultácii s klinickým genetikom.

Poist'ovne a onkopacientky

Rakovina prsníka a iné onkologické ochorenia menia život od základov – zdravotne aj finančne. Všeobecná zdravotná poisťovňa znížila vekovú hranicu pre skríningovú mamografiu na 45 rokov ešte pred novelou zákona. „V minulom roku sme rozoslali viac než 57 000 ženám pozvánku na skríning,“ uvádza generálny riaditeľ VŠZP Matúš Jurových. Ako jediná poisťovňa **prepláca samoodberové BRCA testy** do výšky 50 %.

Union ako prvá na Slovensku priniesla samostatné poistenie zamerané na onkologické ochorenia. Poistia deti do 18 rokov zdarma a **bezplatne overia diagnózu** u zahraničných špecialistov. „Slovensko patrí medzi krajiny EÚ s najvyšším počtom odvrátiteľných úmrtí, preto chceme ešte viac zdôrazniť význam prevencie,“ hovorí Jozef Koma, riaditeľ sekcie poistenia z Unionu.

Príbehy, ktoré nestihli doznieť – rakovina prsníka nepozná vek

Rakovina prsníka nepozná vek ani povolanie. Dotkla sa mnohých slovenských žien, vrátane známych osobností:

- sopranistka **Patricia Janečková** zomrela na rakovinu prsníka vo veku len 25 rokov,
- speváčka a herečka **Silvia Petöová** prehrala svoj boj v 50 rokoch,
- legendárna speváčka **Jana Kocianová** tiež podľahla tomuto ochoreniu,
- hoci je výskyt počas tehotenstva a dojčenia zriedkavý, ide o približne 1 ženu z 3 000, rakovina prsníka vzala život aj 35 ročnej hudobníčky, **Stanky Apfelovej**.

Ich osudy pripomínajú, že rakovina prsníka sa môže týkať každej z nás - a že treba nahlas hovoriť o prevencii, nových možnostiach diagnostiky a liečby, ako aj o podpore žien v liečbe.

Pink October preto nie je len symbol ružovej stužky, ale najmä výzva:

- **Ženám** – aby nezanedbávali prevenciu.
- **Lekárom a zdravotníkom** – aby komunikovali otvorene a s empatiou.

- **Štátu a poisťovniám** – aby zabezpečili dostupnosť najmodernejšej diagnostiky a liečby.
- **Spoločnosti** – aby podporovala pacientky v ich boji a búrala tabu.

Sonografie prsníka

Od 1. júla 2025 sa na Slovensku zrušili preventívne ultrazvukové vyšetrenia prsníkov (sono) u bezpríznakových žien ako súčasť štandardnej starostlivosti. Dôvodom bola zmena smerníc na základe európskych odporúčaní, ktoré uvádzajú, že sono u mladých žien bez príznakov nie je dostatočne efektívne a môže viesť k falošnej pozitívite, zbytočným zákrokom a stresu. „Je to krok správnym smerom, boli sme poslednou krajinou v Európe, kde sa ultrasonografické vyšetrenie vykonávalo v rámci prevencie. Je dôležité pripomenúť, že sa ruší len u žien bez akýchkoľvek príznakov ochorenia, nie u žien, ktoré nejaké príznaky majú,“ vysvetľuje MUDr. Bibiana Vertáková Krakovská, PhD. To znamená, že diagnostická sonografia je naďalej k dispozícii a vykonáva sa v prípade podozrivých zmien a nálezov v prsníku, ako doplnok k mamografii, keď je to potrebné a takisto u žien so zvýšeným rizikom. O to dôležitejšia je edukácia a prevencia samovyšetrovaním.

„Táto zmena je výsledkom odporúčaní celosvetovo akceptovaných odborných spoločností na základe dlhodobých vedeckých dôkazov a skúseností z klinickej praxe. U žien mladších ako 45 rokov je výskyt rakoviny prsníka nízky. Sonografia nie je efektívna ako skriningové vyšetrenie u bezpríznakových žien. Často odhalí nezávažné nezhubné zmeny, ktoré sú u žien v plodnom veku pomerne časté, teda výsledky sú často falošne pozitívne, čo následne vedie k naddiagnostikovaniu, nadbytočným vyšetreniam, odberom vzoriek a výraznej psychickej záťaži pre zdravú ženu. Ženám jednoznačne nechceme nič zobrať, práveže im chceme dať niečo čo má zmysel, na základe skúseností a dôkazov. Ultrasonografia zostáva neoddeliteľnou súčasťou diagnostiky ochorení prsníkov, ale za nových pravidiel a indikácií.“ Naďalej platí, že ak si žena nahmatá hrčku, alebo zaregistruje zmeny v prsníku, mala by okamžite navštíviť svojho všeobecného lekára, resp. gynekológa. Nie každá hrčka je zhubná, ale každá by mala byť dôkladne vyšetrená.

Sme s vami a medzi vami

Pacientske združenie NIE RAKOVINE pripravilo na október opäť veľké množstvo osvetových

aktivít v spolupráci s odborníkmi či známymi tvármi. Chceme zdôrazniť, že za každou štatistikou je konkrétna žena, jej rodina a jej príbeh. Vďaka samovyšetreniu, mamografii, včasnej diagnostike a modernej liečbe môže byť rakovina prsníka čoraz častejšie príbehom s dobrým koncom. „Chodíme medzi vás do miest, dedín, firiem či škôl, učíme samovyšetrovanie, pomáhame v našich patientských poradniach, aj s odborníkmi v našich online poradniach a máme úžasné vyškolené dobrovoľníčky, ktoré si prešli túto cestu – od nájdenia hrčky až po absolvovanie liečby,“ zdôrazňuje Jana Pifflová Španková.

V novej ružovej kampani NIE RAKOVINE je ambasadorkou myšlienky prevencie Michaela Králiková Markovičová, ktorú preslávila šou MasterChef. Spisovateľka, mentorka a podcasterka má genetickú mutáciu PALB2, podstúpila mastektómiu a hovorí o tom otvorene, aby dodala ženám silu a nádej.

Starostlivosť o seba nekončí pod pazuchami. NIE RAKOVINE v spolupráci so slovenskou rodinnou kozmetickou značkou Dulcia.sk vytvorili voňavý krém na poprsie Levanduľa. Regeneračný telový jogurt s ružovou etiketou bude mať pribalený návod na samovyšetrenie prsníkov. Obsahuje bambucké maslo, hroznový olej a esenciálny levanduľový olej a jeho pravidelné používanie bude chrániť nielen pokožku, ale aj pomáhať pri každomesačnom samovyšetrení.

Unikátna online poradňa. Už druhý rok funguje na našej webovej stránke <https://www.nierakovine.sk/online-poradna> odborná 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. 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, vypočítať ich. Naše pacientske 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), Banskej Bystrici (Fakultná nemocnica – onkologická prístavba) 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.



ŠOK!
ŽENSKÝ
TÝŽDENNÍK

PRAVDIVÁ VÝPOVEĎ
**NEVIDELA
SVOJE DVOJIČKY
CELÉ MESIACE**
PRÍDE O NE?

Nájdite si 5 minút mesačne.
Samovyšetrenie prsníkov
vám môže zachrániť život.



SPOLUPRÁCA S:

- Ministerstvo zdravotníctva SR
- Národné centrum onkológie
- Národné centrum kardiovaskulárnej a cerebrovaskulárnej rehabilitácie
- ONKOKONTROLA
- NOVARTIS
- AstraZeneca
- MSD
- Roche
- ids media web marketing
- visibility
- ducia.sk

Bezplatná infolinka:
0800 800 183
www.onkokontrola.sk
www.nierakovine.sk

NIE RAKOVINE, o.z.

Tel.kontakt: +421 911 843 336, spankova@nierakovine.sk, Cukrová 14, Bratislava 811 01

Bezplatná infolinka : 0800 800 183, www.nierakovine.sk