

OPLATÍ SA
VEDIEŤOstro sledované
prsia už aj u nás

BRATISLAVA

Do Bratislavy prišla s projektom **Ostro sledované prsia** unikátna Prsná stena.

Až do polovice februára ju nájdete v Divadle Nová scéna. Na stene sú odliatky zdravých i chorých prs reálnych žien. Výstava putuje po krajinách V4, aby upozornila na dôležitosť prevencie. Za dobrovoľný poplatok od 40 eur si prsia môžete dať odliat' aj vy. Výťažok pôjde na podporu žien s rakovinou.

mz

Samovyšetrenie
ľahko zvládnete

BRATISLAVA

Každý mesiac hneď po skončení menštruácie si urobte samovyšetrenie prsníkov.

Bruškami stredných troch prstov si vyšetrite každý prsník krúživými pohybmi smerom k bradavke. Prehmatajte si celý prsník – prvýkrát jemným tlakom povrchové časti, druhýkrát výraznejším tlakom hlbších častí. Sústreďte sa na oblasť pod kľúčnou kosťou a pazuchu.

mz

S týmto bežte
k lekárovi!

BRATISLAVA

Ak zistíte niektorý z nasledujúcich príznakov, zájdite za svojim gynekológom.

Žiadna žena nemá oba prsníky rovnaké, pozor však, ak sú rozdiely medzi nimi výrazné. Všímajte si aj zhrubnutie kože, začervenanie, fľáčik kože, pripomínajúci pomarančový kôrku. Varuje aj výtok z bradavky, nerovnaká výška uloženia prsníkov, vťahovanie kože prsníka či hrčka.

mz

Najväčšie mýty
o rakovine prsníka

BRATISLAVA

Neverte fámam, že časté používanie dezodorantov či antiperspirantov vyvolá zhubné ochorenie.

Ide o dávnu anglickú štúdiu, ktorej závery však žiadna ďalšia nepotvrdila. Nie je pravda ani to, že pri malých prsiach je riziko rakoviny nižšie ako pri veľkých. Ani hrčka hneď nemusí znamenať rakovinu. Väčšina hrčiek je nezhubných, no aj s takými treba ísť k lekárovi.

mz

Samovyšetrenie by ste mali opakovať aspoň raz za mesiac.

Po kom
ide rakovina

BRATISLAVA - Rakovina prsníka je na Slovensku stále veľkým stršikom. Nečudo: spomedzi onkologických ochorení žien je najčastejšou príčinou smrti. Hoci ani lekári nemusia tušiť, čo presne ju u konkrétnej pacientky spustilo, rizikových faktorov je viac. Medzi nimi aj zlý životný štýl.

Dôvod, prečo jedna žena dostane rakovinu prsníka a iná nie, nevie nik. Vieme však, že zlá strava, fajčenie či nezvládnutý stres majú veľký vplyv na spustenie onkologického ochorenia.

Kým niektoré veci ovplyvniť nedokázate, minimálne polovicu rizík máte vo svojich rukách! Neignorujte ich, počet pacientov s rakovinou prsníka stúpa! „Objavuje sa aj u mladších ročníkov. Sú i slečny po dvadsiatke, ktoré prekonalí onkologické ochorenie,“ upozor-

nila lekárka Alena Kállayová z Preventívneho centra Onkologického ústavu sv. Alžbety a Ružovej stužky v Bratislave.

Rozumne teda rozlišujte medzi skutočným ohrozením a mýtmí. Rakovinu nespustí tesná podprsenka, lebo blokuje lymfatický systém, ale práve nezdravý životný štýl.

„Žijeme v strese, hekticky, zdravú stravu nahradzame rýchlymi produktmi. Telo však znesie len určitú záťaž. Ak je v istom momente príliš vysoká, telo sa už nevládze regenerovať. Keď k tomu prirátame zlé stravovanie, je to akoby ste chceli opraviť dom so

zlým stavebným materiálom,“ vysvetlila onkologička Kállayová.

Ďalšími alarmujúcimi faktormi sú strach a nevedomosť Slovinciek. Mnohé netušia, že po štyridsiatke by mali každé dva roky chodiť na mamografické vyšetrenie. Mladšie ženy by zas na pravidelných gynekologických prehliadkach mali absolvovať sono prsníkov. Nezabúdajte ani na samovyšetrenie prsníkov, ktoré si ľahko spravíte aj doma.

„Žiaľ, k lekárovi zvyčajne príde ženy až vtedy, keď si nahmatajú hrčku, no to už môže byť neskoro. Veľakrát ide totiž o 3- až 5-centimet-



Alena Kállayová



Takto zachytí
nádor

Najspoľahlivejšie vyšetrenie

● Mamografia sa nedá nahradiť. Je to najspoľahlivejšia metóda na odhaľovanie nádorov prsníka, a to aj v počiatočnom štádiu. Na rozdiel od ultrazvukového vyšetrenia dokáže zachytiť sotva milimetrové útvary. Využíva röntgenové žiarenie a trvá len chvíľu. Vyšetrenie je v súčasnosti veľmi šetrné.

rové nádory, ktoré sa ťažko liečia. Stáva sa, že nie sú vyliečiteľné a výsledok je, že približne 300 našich žien

ročne umrie zbytočne, pretože nechodili na prevenciu,“ pripomenula lekárka.

mz, Foto: Michal Smrček, Shutterstock

Tieto ženy sú ohrozené viac: Niektorým príčinám rakoviny však viete predchádzať

Niečo vieme a niečo nevieme ovplyvniť. Platí však, že pri zdravom a zodpovednom životnom štýle sa ľahšie popasujeme aj s „horšou genetickou výbavou“. Pozrite si riziká, ktoré môžu privolať onkologické ochorenie.

1. Skorá menštruácia

Do rizikovej skupiny patria aj ženy, ktoré mali prvú menštruáciu veľmi skoro, a to pred 11. rokom života.

2. Oneskorená menopauza

Odhaduje sa po 55. roku života. Čím viac rokov žena menštruuje, tým dlhšie je jej prsné tkanivo vystavené hormónu estrogénu.

3. Neskoré či žiadne tehotenstvo

Viac ohrozené sú ženy, ktoré nikdy nerodili alebo prvýkrát otehotneli až po dosiahnutí 35 rokov.

4. Mamy, ktoré nedožili

Dojčenie patrí medzi hlavný nástroj prevencie rakoviny prsníka, dokáže významne znížiť prav-

depodobnosť ochorenia. Je tiež významným faktorom prevencie rakoviny vaječníkov a maternice.

5. Dedičnosť

Ak sa rakovina prsníka objavila u blízkej príbuznej (matka, sestra, dcéra), riziko vzniku ochorenia stúpa 2- až 3-násobne. Výskyt u nepriamych príbuzných (babka, teta) ho zvyšuje asi 1,5-násobne.

6. Hormonálna liečba

Ženy, ktoré po menopauze dlhšie užívajú hormonálnu liečbu, sú viac ohrozené rakovinou prsníka. Hormonálna antikoncepcia síce chráni pred rakovinou vaječníkov, no jej vplyv na prsia už nie je taký jednoznačný. Objavili sa štúdie, ktoré ju radia k nízkorizikovým faktorom.

7. Zvyšujúci sa vek

Riziko vzniku rakoviny prsníka sa zvyšuje s vekom ženy, pričom väčšina typov karcinómu prsníka u žien sa vyvinie vo veku nad 50 rokov. U tridsiatničiek je rizi-

ko oveľa nižšie, 1 ochorenie asi na 2 500 žien. Do 50-ky je riziko vzniku rakoviny 1: 50 a do 70-ky je to 1: 14.

8. Husté prsia

V niektorých prípadoch stáva za hustotou prsného tkaniva ochorenia, ako je nádor. Štúdie ukázali, že pri hustom tkanive prsníkov je 6-krát väčšie riziko rakoviny.

9. Žiarenie

Zvýšené riziko rakoviny prsníka sa potvrdilo u pacientov s nádormi lymfatického tkaniva, ktorí sa liečili rádioterapiou aplikovanou na hrudník, aj u tých, ktorí sa podrobili veľkému počtu röntgenových vyšetrení.

10. Nočná práca

Nočné služby počas viac ako 30 rokov zvyšujú o polovicu riziko vzniku rakoviny prsníka. Vedci si to vysvetľujú spánkovým hormónom melatonínom a nesprávnym biorytmom či nedostatkom vitamínu D.

11. Fajčenie

Fajčenie, ale aj pobyt v zafajčených priestoroch patrí k najčastejším príčinám vzniku zhubných nádorov. Môže mať na svedomí až 14 druhov onkologických ochorení. Ženu, ktorá pred prvým pôrodom dlhšie fajčila, rakovina prsníka ohrozuje oveľa viac.

12. Obezita

Dokázaným rizikovým faktorom vzniku rakoviny prsníka je aj obezita. Výrazne obmedzte tučné jedlá aj potraviny so skrytým tukom, presladené potraviny, bielu múku, priveľa soli, konzervované a chemicky upravené potraviny.

13. Alkohol

Odborník na drogovú závislosť Ľubomír Okruhlica pripomína, že pri pravidelnom užívaní je alkohol silný karcinogén. Ak pijete viac ako pohár vína či piva denne, riskujete!

14. Stres

Je dokázané, že chronický psychologický stres poškodzuje DNA