



NÁRODNÝ
ONKOLOGICKÝ
INŠTITÚT

SKRÍNING RAKOVINY PRSNÍKA

MAMOGRAFIA

**Ak ste žena vo veku 40 rokov a viac,
toto by ste určite mali vedieť,
lebo vedieť viac veľaokrát znamená prežiť.**



„Poznať samého seba je začiatkom všetkej múdrosti.“ – Aristoteles

Skríning (screening)

Skríning znamená plošné, organizované, monitorované vyšetřovanie populácie za účelom včasného záchytu liečiteľného nádorového ochorenia v skorom alebo v predrakovinovom štádiu, kedy ešte človek nemá žiadne príznaky. Cieľom skríningu je znížiť chorobnosť a úmrtnosť na sledované ochorenia.

Kvôli vysokému výskytu, možnému skorému záchytu a účinnej včasnej liečbe sú na Slovensku v súlade s odporúčaním Európskej únie do skríninového programu v súčasnosti zahrnuté tieto tri onkologické diagnózy:

Rakovina krčka maternice

<http://www.noisk.sk/pacient/prevencia-a-skrining-v-onkologii/skrining-rakoviny-krcka-maternice>



Rakovina prsníka

<http://www.noisk.sk/pacient/prevencia-a-skrining-v-onkologii/skrining-rakoviny-prsnika>



Rakovina hrubého čreva a konečníka

<http://www.noisk.sk/pacient/prevencia-a-skrining-v-onkologii/skrining-kolorektalneho-karcinomu>



V skratke:

Hlavným prínosom skríningu je skorý záchyt, zlepšenie prognózy ochorenia, účinná, menej radikálna liečba a zníženie úmrtnosti.

Mamografický skrining

ČO JE SKRÍNING RAKOVINY PRSNÍKA

Skrining rakoviny prsníka je organizované kontinuálne a vyhodnocované úsilie o včasný záchyt karcinómu prsníka, realizované skriningovým mamografickým vyšetrením prsníkov žien, ktoré nepocit'ujú žiadne priame príznaky prítomnosti nádorového ochorenia prsníka. Jeho úlohou je odhalenie nádorového ochorenia v skorom štádiu, v ktorom je liečiteľné a vyliečiteľné.

V súčasnosti sa na Slovensku rozbehol celoplošný systematický skrining, v rámci ktorého posielajú zdravotné poisťovne pozvánky na skrining.

CIELE SKRÍNINGU

Systematický mamografický skrining je opatrenie, ktoré má pozitívny dopad na širokú skupinu obyvateľov v rámci celoplošných skriningových programov. Primárnym cieľom kvalitného celoplošného skriningu rakoviny prsníka na Slovensku je včasné rozpoznanie karcinómov v neinvazívnom, resp. včasne invazívnom štádiu bez metastáz (priemer pod 2 cm) a zníženie úmrtnosti na toto ochorenie. Pri 70 až 75 percentnej účasti žien môže dôjsť ku zníženiu úmrtnosti na rakovinu prsníka o 30 až 35%percent. Včasným zachytením sa dá dosiahnuť zlepšenie kvality života žien s rakovinou prsníka cez efektívnejšie terapeutické postupy.

V skratke:

Skrining rakoviny prsníka má za cieľ čo najskôr zachytiť skoré štádium rakoviny prsníka u žien, ktoré nepocit'ujú žiadne príznaky, účinne, menej radikálne ho liečiť, zlepšiť prognózu ochorenia a znížiť úmrtnosti.

Čo je mamografia a ako sa vykonáva?

Mamografia je lekárske vyšetrenie mäkkým röntgenovým žiarením, ktoré zobrazuje tukové tkanivo a žľazu prsníkov, a tým pomáha odhaliť mnohé prípady rakoviny prsníka v ranom štádiu. Vďaka tomu zvyšuje šancu na vyliečenie. Na Slovensku je v súčasnosti odporúčané absolvovať mamografické vyšetrenie každé dva roky od veku 40 rokov.

Preventívne mamografické vyšetrenie Vám môže gynekológ, alebo praktický lekár odporučiť raz za dva roky, keď dosiahnete 40 rokov, aj keď nemáte žiadne problémy s prsníkmi a ste zdravá.

Skriningová mamografia je určená ženám vo veku 50-69 rokov každé 2 roky na základe pozvania zdravotnou poisťovňou. Vykonáva sa na preverených skriningových mamografických pracoviskách a je zdarma. Zoznam certifikovaných mamografických pracovísk je zverejnený na stránke Ministerstva zdravotníctva SR alebo na stránke www.noisk.sk:

<https://www.health.gov.sk/Clanok?dops-zamerana-na-zabezpecenie-kvality-namamografickych-preventivnych-a-diagnostickych-pracoviskach>

Niektoré ženy však majú odporúčanú mamografiu každý rok pre zvýšené riziko vzniku rakoviny prsníka.

Napriek skriningovému vyšetreniu prsníkov pomocou mamografie naďalej platí, že prsníky si má žena vyšetřovať raz mesačne sama, t.j. samovyšetřením.



Dôležité informácie o mamografickom vyšetrení:

- Ženy, ktoré majú zvýšené riziko rakoviny prsníkov by mali podstúpiť vyšetrenie častejšie, a to každý rok.
- Mamografické vyšetrenie sa spravidla robí v čase od 1. dňa menštruácie do 10. až 11. dňa menštruačného cyklu. Ak máte nepravidelný cyklus, upresnite termín podľa nástupu menštruácie priamo na pracovisku.
- V deň vyšetrenia sa odporúča nepoužívať kozmetické prípravky do podpazušia a na prsia, lebo môžu znehodnotiť vyhodnocovanie.
- Ak vám predtým mamografiu urobili na inom pracovisku, mamografické snímky si môžete vyžiadať a priniesť so sebou, aby sa nálezy mohli porovnať a nemuselo sa znova posudzovať, čo sa už diagnostikovalo alebo liečilo.
- Kým nedosiahnete 40 rokov, ste tehotná alebo dojdíte, budú vás vyšetrovať sonograficky.

Digitálna mamografia

Princíp digitálnej mamografie je podobný ako pri vyššie uvedenej bežnej mamografii, len röntgenový film je nahradený elektronikou. Tá premieňa röntgenové lúče na mamografické snímky prsníka. Tieto systémy sa podobajú systémom v digitálnych fotoaparátoch a sú také účinné, že vďaka nim vieme získať lepšie obrázky s nižšou radiačnou dávkou. Takto získané snímky prsníka sa prenesú do počítača na lekárske, rádiologické posúdenie a na dlhodobé archivovanie. Skúsenosť vyšetrovanej ženy počas digitálnej mamografie je podobná ako pri bežnej mamografii.

Počítačové detekčné systémy

Počítačové detekčné systémy vyhľadávajú prostredníctvom digitalizovaných mamografických obrázkov nezvyčajné oblasti s prílišnou hustotou, hmotou alebo kalcifikáciou (ukladaním vápnika do tkanív), ktoré môžu naznačovať prítomnosť rakoviny. Počítačové detekčné systémy upozornia na tieto oblasti a varujú lekára, aby starostlivo posúdil túto oblasť.

V skratke:

- *Mamografia je vyšetrenie, ktoré pomáha odhaliť skoré štádiá rakoviny.*
- *Skríningová mamografia je určená ženám od 50-69 rokov a je zameraná na aktívne vyhľadávanie skorých štádií rakoviny prsníka.*
- *Stále platí, že prsníky si má žena vyšetrovať raz mesačne sama, t.j. samovyšetrením.*



Informácie, ktoré Vás budú zaujímať

- Každý rok by mohlo byť vďaka včasnému zisteniu rakoviny zachránených 300 žien, ktoré doteraz každoročne umierajú na rakovinu prsníka na Slovensku zbytočne. Stačí tak málo – na preverenom skríningovom pracovisku si nechať mamograficky vyšetriť prsníky.
- Včasná diagnóza ochorenia prsníka je kľúčom k úspešnej liečbe a umožní návrat zdravia, zachraňuje život.
- Pravidelné samovyšetrenie prsníkov každý mesiac umožní žene mnohé chorobné zmeny zachytiť včas.
- Každú novozistenú zmenu na prsníku je potrebné okamžite konzultovať so svojim lekárom.
- Samovyšetrenie prsníkov je vhodné vykonávať pravidelne každý mesiac, ženy ktoré majú menštruáciu po jej skončení.
- Informovať sa o vhodnosti a potrebe vyšetrenia prsníkov zobrazovacími vyšetreniami u svojho lekára - gynekológa, alebo všeobecného lekára.

VO VEKU 20 - 40 ROKOV:

Sonografické vyšetrenie prsníkov má byť súčasťou preventívnej prehliadky a je potrebné, aby ho žena absolvovala, aj keď nepocíti uje problémy. V prípade užívania hormonálnej antikoncepcie je potrebné absolvovať sonografické vyšetrenie prsníkov každý rok.

VO VEKU 40 - 50 ROKOV:

Každá žena má preventívne mamografické vyšetrenie prsníkov absolvovať každé dva roky. Ak má žena pozitívnu osobnú alebo rodinnú anamnézu, má nárok na mamografické vyšetrenie, prípadne vyšetrenie magnetickou rezonanciou prsníkov v ročnom intervale. Na vyšetrenie je potrebná žiadanka od gynekológa alebo praktického lekára.

VO VEKU 50-69 ROKOV

Každé dva roky sú ženy pozývané zdravotnými poisťovňami na skríningové mamografické vyšetrenie do vysokokvalitných preverených skríningových mamografických centier. Pozvánka je zároveň aj žiadankou na mamografické vyšetrenie. Stačí sa objednať tak, ako je uvedené na pozvánke, prípadne sa informovať vo svojej poisťovni a prísť na mamografické vyšetrenie.

VO VEKU 69 ROKOV A STARŠIE:

Ženy staršie ako 69 rokov nedostanú pozvanie na skríningové mamografické vyšetrenie, ale vyšetrenie im môže byť odporúčané cestou gynekológa alebo praktického lekára. So žiadankou od týchto lekárov sa môžu nechať vyšetriť takisto na ktoromkoľvek mamografickom pracovisku vrátane skríningového.



Varovné príznaky ochorenia prsníkov a kedy neodkladne žiadať o vyšetrenie lekárom

Ak zistíte pri samovyšetrení prsníkov niektorý z uvedených príznakov alebo zmenu v prsníku, ktorá tam predtým nebola, okamžite vyhľadajte lekára a konzultujte potrebu ďalšieho vyšetrenia a liečby:

ASYMETRIA PRSNÍKOV:

Žiadna, ani zdravá žena nemá oba prsníky úplne rovnaké. Pozornosť treba venovať zmenám na samotnom prsníku a bradavke.

ZHRUBNUTIE KOŽE PRSNÍKA:

Zhrubnutie kože, začervenanie, či s bolesťou alebo bez, alebo fľáčik kože charakteru pomarančovej kôry, vpáčená alebo vpadnutá bradavka.

VÝTOK Z BRADAVKY:

Potlačením dvorca za bradavkou pravidelne vytlačíte kvapku alebo aj viac bledej, bledo-zelenej, červenej, hnedej, čiernej alebo krvavej tekutiny (upozornenie: tlak nemá byť násilný ani bolestivý).

NEROVNÁ VÝŠKA ULOŽENIA PRSNÍKOV:

Na jednej strane sa javí byť prsník vyššie uložený (a doteraz nebol).

VŤAHOVANIE ALEBO "ZJAMKOVATENIE" KOŽE PRSNÍKA:

Pri pohyboch rukami sa koža na prsníku vtáhuje (ako keby bola o niečo prichytená), alebo sa vytvárajú viaceré drobné priehlbinky, ktoré tam predtým neboli.

ZMNOŽENIE ŽLAZY ALEBO HRČKA:

Pri samovyšetrení máte pocit, že je prsník na jednom mieste zrazu tuhší, plnší, alebo ste si nahmatali hrčku, ktorá tam pred tým nebola (a tieto zmeny po nasledujúcej menštruácii pretrvávajú).

Samovyšetrenie prsníkov

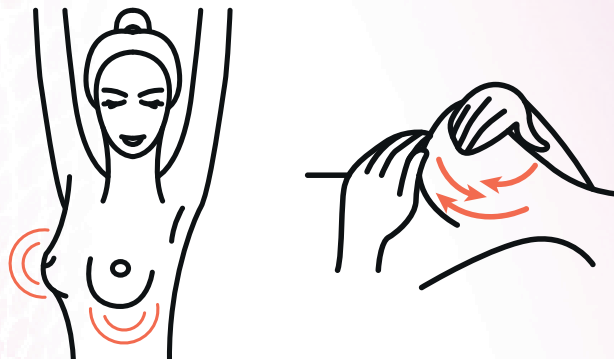
Samovyšetrenie prsníkov je najúčinnější spôsob, ako sa môžete sama starať a zaujímať o zdravie vašich prsníkov. Stačí si spraviť samovyšetrenie raz za mesiac, keď sú v prsiach čo najmenšie hormonálne zmeny, teda najlepšie pár dní po menštruácii.

Nezabudnite však, že samovyšetrenie nemôže nahradiť mamografické vyšetrenie, ale môže účinne vyplniť obdobie medzi dvoma odbornými vyšetreniami.



• PRI SPRCHOVANÍ, KÚPANÍ A POLEŽIAČKY

Bruškami stredných troch prstov si vyšetríte každý prsník krúživými pohybmi smerom k bradavke. Nebolestivými drobnými krúživými pohybmi si prehmatajte celý prsník, prvýkrát jemným tlakom povrchové časti, druhýkrát výraznejším tlakom na hlbšie časti. Sústreďte sa aj na oblasť pod kľúčnou kosťou a pazuchy. Všímajte si každé zhrubnutie alebo hrčky, ktoré pri predchádzajúcich vyšetreniach neboli prítomné.



• PRED ZRKADLOM

Všímajte si zmeny na prsníkoch v nasledujúcich polohách: ruky voľne spustené pozdĺž tela, ruky za hlavou, vbok a v predklone, keď ruky visia voľne, po ležiačky. Všímajte si farbu kože, či koža nie je vráskavá, stiahnutá, či sa bradavka nevŕahuje do prsníka. Po prehmataní prsníkov skúste jemne zatlačiť na bradavku, či z nej niečo vyteká.



V skratke:

- *Samovyšetrenie prsníkov je dobrý spôsob, ako sa sama môžete o seba starať medzi dvoma mamografickými, alebo inými zobrazovacími vyšetreniami.*
- *Nie každá zmena, ktorú zistíte na prsníku je zmenou, oznamujúcou vznik rakoviny.*
- *V priemere z 10 zmien, ktoré žena zistí pri samovyšetrení, je 8 nezávažných zmien žľazy a len 2 zmeny signalizujú vznik ochorenia.*
- *Nechať si odborné vyšetriť prsníky treba vždy vo vyššie uvedených prípadoch s varovnými príznakmi.*

Primárna prevencia rakoviny prsníka alebo čo môže každý pre svoje zdravie urobiť sám:

ŽIVOTOSPRÁVA

Chyby v stravovaní, nedostatok telesnej aktivity, ako aj nezvládnutý stres vrátane zlovykov majú veľký vplyv na vznik rakoviny prsníka a iných onkologických ochorení, ale aj iné tzv. civilizačné choroby - napr. vysoký tlak krvi, aterosklerózu, infarkt a mnohé ďalšie ochorenia kardiovaskulárneho systému.

Niektoré rizikové faktory, ktoré môžu spustiť onkologické ochorenie

Dietetické faktory: Príčinná súvislosť je pravdepodobná pri nasledujúcich vplyvoch stravy:

- zvýšený príjem nasýtených tukov: rakovina prsnej žľazy a hrubého čreva
- vysoký kalorický príjem: rakovina prsnej žľazy, maternice, prostaty, hrubého čreva a žlčníka
- zvýšený príjem živočišných tukov, najmä červeného mäsa: rakovina prsnej žľazy, maternice a hrubého čreva
- príjem alkoholu, najmä u fajčiarov: rakovina oblasti hlavy a krku, pažeráku a pečene, ale pribúdajú údaje o zvýšenom riziku aj iných onkologických ochorení v prípade príjmu alkoholu vrátane rakoviny prsnej žľazy.
- zvýšený príjem solí, údených a spálených jedál: rakovina pažeráku, žalúdka
- nitráty a nitritové aditíva: rakovina tenkého čreva.

BMI (body mass index) a cvičenie

- Pozorovala sa spojitosť medzi obezitou a zvýšeným rizikom vzniku rakoviny prsnej žľazy, ženských pohlavných orgánov a prostaty. Predpokladá sa, že pravidelné cvičenie znižuje riziko vzniku rakoviny hrubého čreva a prsnej žľazy.

Naopak zníženie pravdepodobnosti vzniku nádorových ochorení sa predpokladá pri nasledujúcich opatreniach:

- strava s obsahom ovocia
- strava s obsahom zeleniny obsahujúcej indoly (kapusta, karfiol, brokolica) – znížené riziko vzniku sa zistilo v pozorovacích (observačných) štúdiách pri rakovine hrubého čreva, žalúdka, prsnej žľazy a krčka maternice
- príjem bioflavonoidov (ich obsah sa zistil takmer vo všetkých druhoch ovocia a zeleniny, ale aj v čiernej čokoláde a červenom víne)
- spojitosť sa zistila s denným príjmom malého množstva kyseliny acetylosalicylovej a redukciami rizika vzniku rakoviny hrubého čreva (pozor však u ľudí, ktorí nemôžu užívať kyselinu acetylosalicylovú alebo nesteroidné antireumatiká)
- znížené pôsobenie látok s možným vplyvom na vznik rakoviny (niektoré chemické látky – napr. farbivá, azbest, fajčenie)
- u rizikových jedincov – očkovanie proti vírusu hepatitídy B, ktorý je príčinným faktorom vzniku rakoviny pečene
- očkovanie proti HPV (humánny papiloma vírus), ktorý je príčinným faktorom vzniku rakoviny krčka maternice.

TELESNÁ AKTIVITA

Pravidelná fyzická aktivita (rôzne športové aktivity, prechádzky do mierneho spotenia).

Viac informácií na: <https://www.noisk.sk/pacient/rizikove-faktory-onkologickych-ochoreni>

NAUČIŤ SA ZVLÁDAŤ STRES

Bolesť, strach, hnev, rozčúlenie, nešťastie, rýchly nezvládnuteľný beh života vyvoláva v organizme **negatívny stres**, pri ktorom sa vyplavujú stresové hormóny. Tieto hormóny je dobré "spáliť" fyzickou aktivitou alebo mentálnymi (napr. meditačnými) technikami, pretože ak nie sú odbúrané škodia organizmu. Telesná aktivita "spaľuje" hormóny stresu a podporuje tvorbu endorfínov - hormónov šťastia. V živote však poznáme aj **pozitívny stres**: spôsobuje ho radosť, veselosť, príjemný zážitok, pozitívne sebahodnotenie a sebaocenenie. Posilňujte svoje vzťahy s blízkymi a tešte sa z nich (podľa rodinnej terapeutky Virginie Satirovej človek potrebuje aspoň 8 objatí denne, aby naplnil svoju potrebu pozitívneho vzťahu). Ľudia, ktorí sa cítia dobre, lepšie zvládajú svoje problémy a následne sa cítia ešte lepšie. Tieto momenty je potrebné vniesť do každodenného života.

Rovnako nevyhnutnou súčasťou nášho života má byť aj **relaxácia**. Je dobré denne aspoň hodinku (resp. individuálne primeraný čas) byť sám so sebou, uvoľniť sa, alebo robiť to, čo sa človeku žiada. Vo všetkom "zlom" je niečo dobré. Na oblohe ešte nebol taký mrak, spoza ktorého by slnko nevyšlo.

V skratke:

Chyby v stravovaní, nedostatok telesnej aktivity, ako aj nezvládnutý stres vrátane zlovykov majú vplyv na vznik rakoviny prsníka a iných onkologických ochorení.

Preto sa vyhýbajte stresu, venujte sa technikám jeho zvládania, vyhýbajte sa zlým stravovacím návykom vrátane fajčenia a alkoholu, pravidelne športujte.



Dedičnosť a rakovina

ČO JE DEDIČNÁ RAKOVINA?

Je to zdedená genetická zmena, ktorá vytvára sklon k vývinu jedného alebo viacerých druhov rakoviny. Okolo 5 – 10 % všetkých zistených prípadov rakoviny je dedičných.

KEDY PREDPOKLADÁME, ŽE RAKOVINA JE DEDIČNÁ?

Zjednodušene je veľká pravdepodobnosť dedičnosti v týchto prípadoch:

- viacerí z blízkej rodiny v rovnakej vetve majú rovnaký druh rakoviny, alebo sa môžu vyskytovať rôzne druhy rakoviny v rámci špecifických genetických syndrómov
- tieto rakoviny boli zaznamenané počas mnohých generácií a často sa diagnostikujú v mladom veku,
- jedna osoba trpí viac ako jedným druhom rakoviny, tieto druhy sú od seba nezávislé.



ČO SÚ GÉNY?

Gény sú balíky genetických informácií, ktoré pomáhajú určiť, ako rastieme a vyvíjame sa ako jednotlivci a ako bude naše telo fungovať. Každý gén určuje pre nás charakteristický znak. Každý človek má dve kópie okolo 100 000 génov. Niekedy sa objaví zmena v géne, ktorá spôsobí zmenu jeho správnej funkcie. Takáto zmena sa nazýva mutácia. Ak je mutácia v géne typu vzniku onkologického ochorenia, tento gén nefunguje správne a tým sa zvyšuje riziko vzniku rakoviny.

AKO SA GÉNY ODOVZDÁVAJÚ V RODINE?

Našu genetickú informáciu dostávame od oboch našich rodičov. Každý človek sa narodí s dvoma kópiami každého génu. Jednu kópiu získava od otca, druhú od matky. Ak má niekto mutáciu na jednom z génov typu onkologického ochorenia, má každé jeho dieťa 50% pravdepodobnosť, že zdedí zmutovaný gén.

VYVINIE SA RAKOVINA VŽDY, AK NIEKTO MÁ MUTÁCIE GÉNOV?

Nie všetky osoby s mutáciou v géne budú trpieť rakovinou. Existuje mnoho faktorov, ktoré ovplyvňujú, či sa u niekoho vyvinie rakovina. Osoba, ktorá má mutáciu v géne typu vzniku onkologického ochorenia zistenú, má zvýšené riziko, že sa u nej vyvinie dedičná rakovina, avšak neznamená to, že sa ochorenie prejaví. Vo veľkej miere záleží od typu dedičnosti a od regulačných procesov ako naše gény fungujú, a teda aj či sa mutované gény v skutočnosti aj prejavia. Tieto procesy patria medzi epigenetické.

ČO JE GENETICKÉ TESTOVANIE?

Je to vyšetrenie genetického materiálu za účelom zistenia prítomnosti zmutovaných alebo abnormálnych génov. Zvyčajne sa na tento účel používa vzorka krvi, ktorá sa vyšetří špeciálne na prítomnosť mutácií génov, ktorú sú charakteristické pre vznik onkologického ochorenia.

U KOHO PRICHÁDZA DO ÚVAHY GENETICKÉ TESTOVANIE?

Pre genetické testovanie existujú odporúčané postupy. Informujte sa u svojho lekára, či je u vás vhodné a potrebné genetické testovanie.

AKÉ SÚ VÝHODY GENETICKÉHO TESTOVANIA?

Dôvody, prečo sa niekto rozhodne pre genetické testovanie môžu byť:

- lepšie porozumieť riziku rakoviny a zbaviť sa neistoty,
- urobiť rozhodnutia týkajúce sa modifikácie životného štýlu, skríningu a prevencie, pričom niektoré postupy sú všeobecné, ktoré platia pre všetkých ľudí ale niektoré môžu byť špecifické v súvislosti s danou zistenou genetickou poruchou,
- umožniť členom rodiny lepšie informácie o riziku a mať možnosť genetického poradenstva a testovania

AKÉ SÚ RIZIKÁ GENETICKÉHO TESTOVANIA?

Nález mutácie sa môže, ale nemusí spájať s nasledujúcim:

- pocity: hnev, šok, vina, depresia, obavy
- potenciálna sociálna diskriminácia, problémy v zamestnaní a ťažkosti so získaním poistenia
- narušené rodinné vzťahy



Interpretácia pozitívneho alebo negatívneho testu nie je jasná. Ešte stále nepoznáme skutočné riziko ochorenia na rakovinu u nositeľov mutácie, hlavne v tom prípade, ak je k dispozícii len krátka alebo žiadna rodinná anamnéza tohto ochorenia. U ľudí, ktorých test je negatívny, ale majú pozitívnu rodinnú anamnézu onkologického ochorenia (v dvoch a viac generáciách), nemôžeme vylúčiť možnosť, že ich rakovina je zdedená. Iné (ešte neobjavené) gény by mohli byť za toto zodpovedné.

JE GENETICKÉ TESTOVANIE VHODNÉ PRE KAŽDÉHO?

Genetické poradenstvo a vyšetrenie je vhodné konzultovať so svojim ošetrovateľom lekárom (vo väčšine prípadov so svojim praktickým lekárom). Na Slovensku fungujú genetické ambulancie a lekárske odborníky pre dedičné ochorenia (genetik) rozhodne, či je genetické testovanie vhodné. V prípade, že sa genetickým vyšetrením potvrdí genetická porucha, genetik odporučí ďalší postup, vrátane potreby skríninových vyšetrení (napr. mamografia, kolonoskopia, zobrazovacie vyšetrenia), ich časový harmonogram a preventívne opatrenia.

Genetické testovanie na prítomnosť rakovinových génov je veľmi osobné a malo by byť úplne dobrovoľné. Pred rozhodnutím sa dať geneticky otestovať by mal byť každý oboznámený s rizikami a výhodami takéhoto rozhodnutia.

V skratke:

- *Dedičná rakovina je zdedená genetická zmena, ktorá vytvára sklon k vývinu jedného alebo viacerých druhov rakoviny. Okolo 5 – 10 % všetkých zistených prípadov rakoviny je dedičných.*
- *Nie všetky osoby s mutáciou v géne aj v skutočnosti budú trpieť rakovinou. V prípade zvýšeného rizika môže byť na základe odporúčania ošetrojúceho lekára indikované genetické vyšetrenie a prípadne častejšie mamografické, prípadne iné zobrazovacie vyšetrenie prsníkov.*

Výhody a riziká mamografického skríningu

Výhody:

- Mamografia pomáha lekárovi rozpoznať aj malé začiatkové nádory. Vďaka tomu môže lekár ochorenie zachytiť v skoršom štádiu a efektívne liečiť.
- Mamografia pomáha zachytiť už malé časti abnormálneho tkaniva, ktoré sa môže začať tvoriť v mliečnych žľazách v prsníku. Keď sa tieto malé nálezy odstránia z prsníka dostatočne zavčas, nepoškodia zdravie ženy.

Riziká:

- Ak je ľudské telo vystavené veľkému množstvu röntgenového žiarenia, existuje riziko vzniku indukovaného karcinómu (t. j. zhubného nádoru vyvolaného röntgenovým žiarením). Pri bežnej mamografii nie je vaše telo vystavené takému veľkému množstvu žiarenia a riziko vyvolania rakoviny prsníka takýmto žiarením je skôr teoretické. Výhoda odhalenia aj malého nádoru prevyšuje toto riziko.
- Niekedy mamografické vyšetrenie môže zobrazit' nález, ktorý vyzerá ako pozitívny nález nádoru, ale nemusí to byť pravda. V takomto prípade absolvujete ešte doplňujúce vyšetrenia (cielené mamografické, sonografické alebo iné), ktoré vyvrátia prípadný falošne pozitívny nález.
- Mamografické vyšetrenie sa bežne nevykonáva, ak ste tehotná alebo dojčíte.

Mýty o mamografii

Na internete kolujú mnohé fámy o škodlivosti mamografie, no žiadna nie je podložená relevantnou štúdiou. Bojíte sa mamografického vyšetrenia? Prečítajte si najčastejšie mýty a dozviete sa všetko, čo ste o mamografii potrebovali vedieť.

Mýtus 1: Mamografický skríning je zbytočný

Skríning rakoviny prsníka (mamografický skríning) je celoplošné, organizované a monitorované vyšetrenie populácie žien bez akýchkoľvek príznakov súvisiacich s prsníkmi za účelom zistenia nádorového ochorenia vo včasnom štádiu. Cieľom kvalitného celoplošného a organizovaného skríningu rakoviny prsníka je včasné rozpoznanie karcinómov prsníka v neinvazívnom alebo včasne invazívnom štádiu bez metastáz. Účasť 70-75% na skríning pozvaných žien znižuje

úmrtnosť (mortalitu) na rakovinu prsníka o 30-35% spolu so zlepšením kvalitu života žien s rakovinou prsníka pomocou efektívnejších terapeutických postupov.

Výsledky skríníngov v Európe dokazujú, že pravidelný skríníng zachraňuje život stále viac ženám. Napríklad v Českej republike poklesla úmrtnosť na rakovinu prsníka v priebehu 15 rokov trvajúceho skríníngu o 30%.

Mýtus 2: Mamografia je bolestivá

Na prvý pohľad môže mamografické vyšetrenie vyzerat' bolestivo. Stlačenie prsníka je tesné, aby prsná žľaza bola čo najpresnejšie znázornená a radiačná záťaž bola čo najnižšia. Stlačenie trvá krátko a mnohé ženy nemajú s ním žiadne problémy. Prsná žľaza je voči takémuto tlaku odolná, je totiž prispôsobená na zvládnutie väčšej záťaže – napríklad počas tehotenstva alebo dojčenia.

Mýtus 3: Sonografia je rovnako spoľahlivá a bezpečnejšia ako mamografia

Sonografia je diagnostická metóda založená na princípe ultrazvuku. Odporúča sa ako vhodné vyšetrenie žien v mladšom veku a vhodné je, aby bola žena v prvej polovici cyklu, kedy sú prsníky voľnejšie a menej citlivé. Ultrazvukom je možné vyšetřovať počas tehotenstva či dojčenia. Sonografia je v prípade potreby doplnkovou metódou k mamografii.

Mamografia a sonografia nie sú identické, ale doplnkové vyšetřenia.

Mamografia sa robí špeciálnym prístrojom, ktorý využíva oveľa vyššie rozlíšenie vďaka röntgenovému žiareniu. Je preto veľmi citlivým nástrojom, ktorý môže odhaliť aj malé ložiská zhubných nádorov vo včasnom štádiu, teda také, ktoré sa nedajú nahmatať pri samovyšetření a nie sú viditeľné ani na sonografe.



Mýtus 4: Magnetická rezonancia (MR)- je potrebná?

Magnetická rezonancia (MR) je moderná zobrazovacia, rádiologická metóda, prostredníctvom ktorej je možné diagnostikovať patologické zmeny v ľudskom organizme. Toto vyšetrenie je dôležité hlavne pri skríningu vysoko rizikových žien. Odporúča sa hlavne u mladých žien vo veku 25-30 rokov, ktoré majú mutáciu BRCA génu, u žien, ktoré neabsolvovali genetické vyšetrenie a majú prvostupňovú príbuznú s mutáciou BRCA génu a u žien s 20-25% pravdepodobnosťou vzniku rakoviny. Vyšetrenie nie je bolestivé a nie je známe, že by malo škodlivé účinky.

Mýtus 5: Pri mamografii žena podstupuje dávku žiarenia, čo zvyšuje riziko karcinómu

Radiačné žiarenie, ktoré sa uvoľňuje pri mamografii, je veľmi malé a niekoľkonásobne nižšie, než je jeho dávka pri bežnom RTG alebo CT vyšetrení. Pozitíva mamografického vyšetrenia prevažujú potenciálne riziko radiačného žiarenia. Avšak je potrebné navštíviť preverené, kontrolované mamografické pracovisko, ktoré má kvalitný digitálny mamografický prístroj.

Mýtus 6: Moje mamografické vyšetrenie pred dvoma rokmi bolo negatívne, takže už ho nemusím absolvovať opäť

Mamografia slúži ako prevencia, pomáha odhaliť prípadné ochorenie včas. Dobrý výsledok z predchádzajúceho vyšetrenia je dobrá správa, ale negarantuje, že sa takýto dobrý výsledok bude opakovať vždy. Z hľadiska prevencie je ideálne absolvovať mamografické vyšetrenie každé 2 roky. Niektoré ženy však majú odporúčanú mamografiu častejšie (každý rok).

Napriek absolvovaným vyšetreniam je však jednou z najdôležitejších foriem vyšetrenia, samovyšetovanie prsníkov.

Mýtus 7: Môj lekár ma na mamografiu neodporučil, teda nemusím ísť na vyšetrenie

Preventívne mamografické vyšetrenie sa odporúča absolvovať každej žene, ktorá má 40 rokov a viac. Konzultujte vhodnosť vyšetrenia vo vašom konkrétnom prípade so svojim lekárom. Toto vyšetrenie je zo zákona plne hrazené zdravotnou poisťovňou.

Ako sa snímkuje prsník s implantátom?

Staršie ženy by mali chodiť s implantátmi na mamografiu na špecializované mamografické pracovisko. Odborníci ovládajú rôzne druhy hmatov, tlakov a ťahov, ktoré silikón nepoškodí. Vedia uložiť prsia do mamografu s najväčšou citlivosťou. Snímok tak obsahuje nielen silikón, ale aj prsnú žľazu.

Neexistuje žiadny špeciálny mamograf na implantáty. Sú len pracoviská, kde majú so silikónmi väčšie vyšetrovacie skúsenosti. Aj sama žena by si mala kontrolovať prsia samovyšetovaním, ktoré sa môže trochu odlišovať od toho klasického.



Aktuálny zoznam preverených skriningových mamografických pracovísk

(Zoznam pracovísk, ktoré spĺňajú podmienky skriningového mamografického programu je priebežne aktualizovaný na webovom sídle Ministerstva zdravotníctva SR.)

Zoznam mamografických pracovísk posúdených dočasnou odbornou pracovnou skupinou, ktoré komisia odporúča zaradiť do mamografického skriningu

Mamografické pracoviská, ktoré splnili kritéria a indikátory pre výber pracovísk na výkon mamografického skriningu v Slovenskej republike v súlade so Štandardným postupom na vykonávanie lekárskeho ožiarenia a na výkon prevencie - skriningová mamografia a ktoré odporúčame zdravotným poisťovňam pre uzatvorenie zmluvy pre výkon skriningovej mamografie:

1. MRI,s.r.o., Starohájska 2, 917 01 Trnava
2. Fakultná nemocnica Trnava, A. Žarnova 11, 917 75 Trnava
3. Preventívne centrum Onkologický Ústav sv. Alžbety, Heydukova 10, 812 50 Bratislava
4. Rádiologická klinika Onkologický Ústav sv. Alžbety, Heydukova 10, 812 50 Bratislava
5. JESSENIUS diagnostické centrum, a.s., Špitálska 6, 949 01 Nitra
6. Sv.Vincent – rádiológia, s.r.o., Hviezdoslavova 3, 971 01 Prievidza
7. Rádiologická klinika,s.r.o., K dolnej stanici 18, 911 01 Trenčín
8. Nemocnica Poprad, a.s., Banícka 803/28, 058 45 Poprad
9. Ľubovnianska nemocnica,n.o., Obrancov mieru 3, 064 01 Stará Ľubovňa
10. Nemocničná a.s., Duklianskych hrdinov 34, 901 22 Malacky
11. Mamma centrum Sv.Agáty Banská Bystrica, a.s., T. Andrašovana 46, 974 01 Banská Bystrica
12. Medicínske centrum spol.,s.r.o., Fatranská 5, 94901 Nitra
13. Fakultná nemocnica s poliklinikou J.A. Reimana Prešov, Hollého 14, 08181 Prešov
14. Ústredná vojenská nemocnica SNP Ružomberok – FN, ul.gen.Miloša Vesela 21, 03401 Ružomberok
15. SVALZY,s.r.o, J.O. Matejovie 542, 033 80 Liptovský Hrádok
16. Fakultná nemocnica Trenčín, Legionárska 594/28, 911 01 Trenčín

Dátum aktualizácie: 4. 11. 2019

Zoznam certifikovaných pracovísk sa raz za mesiac aktualizuje na stránke Ministerstva Zdravotníctva SR:

<https://www.health.gov.sk/Clanok?dops-zamerana-na-zabezpecenie-kvality-namamografickych-preventivnych-a-diagnostickych-pracoviskach>

Ďalšie info na stránke www.noisk.sk, www.ruzovastuzka.sk, www.mamograf.sk.



Partneri:

