



Zajedno protiv raka dojke

Najvažnija pitanja i odgovori

Informacije Lige za borbu protiv raka



SADRŽAJ

Rizik raka dojke	3
Rano otkrivanje raka dojke	7
Šta sami možete poduzeti?	12
Korisne adrese	17
Dodatne informacije	22

RIZIK RAKA DOJKE

Da li je rak dojke učestalo oboljenje?

Rak dojke je kod žena najučestalija bolest. Svake godine se u Švicarskoj bilježi oko 5500 novih slučajeva, što znači da se svakog dana, više od 15 žena suočava s ovom dijagnozom.

Da li od raka na grudima obolijevaju i muškarci?

Prema statistici u Švicarskoj godišnje obolijeva 40 muškraca od raka na grudima.

Da li od raka dojke obolijevaju i mlade žene?

Većina žena koje obole od raka dojke su već izašle iz klimakterijuma. Ali, takodje i mlade žene mogu oboljeti od ove bolesti. Jedna od pet oboljelih žena je mlađja od 50 godina.

Koliko žena preživi ovu bolest?

Otprilike 80% oboljelih žena u Švicarskoj živi i pet godina, nakon uspostavljanja dijagnoze. Ukoliko se rak dojke otkrije rano, tj. u svojoj početnoj fazi, šanse za uspješnu terapiju i ozdravljenje su znatno veće.

Koji faktori uvećavaju rizik oboljevanja od raka dojke?

Najvažniji rizični faktori za dobijanje raka dojke kod žena su:

- Starenje - sa starošću se povećava i rizik oboljevanja. Ako je neko od bliže rodbine (majka, sestra, kćerka) već obolio od raka dojke.
- Nasljedstvo – kod otprilike 5 do 10% svih oboljelih žena, uzrok su nasljedne predispozicije (npr. u BRCA-genu).
- Terapija zračenjem, u predjelu grudi (npr. pri terapiji limfnih čvorova)

- Dugogodišnja hormonska terapija, prije svega kombinacija estrogena i gestagena, koja se koristi za terapiranje tegoba u prelaznim godinama (klimaksu).
- Aktuelnih ili upotrebljivanih u zadnjih 10 godina.
- Debljanje nakon menopauze, konzumiranje alkohola.

Po čemu žena može primijetiti da možda, boluje od raka dojke?

Poneke žene najprije primjećuju bezbolan čvor ili zadebljanje u grudima. Dojke i/ili bradavice na dojkama mogu promijeniti boju, oblik ili veličinu. Iscjedak iz bradavice može ukazati na rak dojke. Rijetko je cijela dojka napeta ili bolna – drugačije nego prilikom mjesečnog krvarenja. Ove promjene mogu takodje imati neke druge uzroke, a ne rak dojke. Ako žena primjeti promjene na dojci, trebala bi se posavjetovati sa svojim ljekarom/kom.

Da li žena može imati rak dojke, bez da osjeća bilo kakve poteškoće?

Najčešće, rak dojke u svojoj ranoj fazi ne uzrokuje nikakve poteškoće. Ove rane faze oboljenja se u većini slučajeva otkrivaju mamografijom (rendgenskim pregledom).

Da li postoje lijekovi koji bi umanjili rizik oboljevanja od raka dojke?

Postoje lijekovi kojima se može umanjiti rizik za oboljevanje od ove vrste tumora. Zbog svojih propratnih djelovanja, ovi lijekovi se prepisuju isključivo ženama kod kojih je znatno uvećan rizik oboljevanja: npr. ženama, koje su već oboljele od raka dojke, kako bi se umanjio rizik ponovnog oboljevanja, ali i ženama sa visokim rizikom, uvjetovanim nasljednim faktorom oboljevanja.

RANO OTKRIVANJE RAKA DOJKE

Koja je svrha ranog otkrivanja raka dojke?

Glavni cilj pregleda za rano otkrivanje raka dojke je da se rak otkrije u njegovoj početnoj fazi, prije nego što pacijenti osjete tegobe na grudima. Kod ranog otkrivanja raka dojke, šanse za ozdravljenje oboljelih žena su znatno veće. U slučaju kad se tumor rano otkrije, terapija je najčešće puno jednostavnija i manje naporna za pacijentice.

Koje vrste pregleda grudi postoje?

Kod žena starijih od 50 godina, najčešći su mamografski pregledi. Ultrazvučni pregled se vrši prije svega kao dopuna, u slučaju da postoji nejasnoća kod mamografskih nalaza ili kod zadebljanja tkiva žljezda. Pregledi magnetnom rezonantnom tomografijom (MRI, MRT) se vrše u slučaju nejasnih nalaza, kao i kod mlađih žena sa znatno povećanim rizikom oboljenja.

Svakoj ženi, neovisno o starosnoj dobi, se preporučuje da u slučaju promjene na grudima potraži savjet ljekara/ke.

Šta je mamografija?

Mamografija je rendgenski pregled grudi. Kod mamografije se radi o otkrivanju promjena na grudima, koje nastaju kao posljedica oboljenja. Kod žena starijih od 50 godina, mamografija je najvažnija metoda za rano otkrivanje raka dojke.

Da li su rendgenski zraci prilikom mamografije, štetni?

Rendgenski zraci mogu biti štetni. Pri mamografiji je količina ovih zraka vrlo mala. Stručnjaci su mišljenja, da je korisnost mamografije puno veća od rizika kojeg prouzrokuju rendgenski zraci.

Šta je skrining mamografija?

Skrining mamografija se provodi u okviru programa za rano otkrivanje raka, koja mora jasno da ispuni kvalitativne zahtjeve. Kantoni, koji

su već uveli program za rano otkrivanje raka dojke, pozivaju sve žene starije od 50 godina da svake druge godine obave mamografski pregled.

Gdje postoje programi skrining mamografije?

Trenutno se ovi programi nude u kantonima Basel-Stadt, Bern, Freiburg, Genf, Graubünden, Jura, Neuenburg, St. Gallen, Thurgau, Waadt, i Wallis. U ostalim kantonima sve do danas, ne postoje ovakvi programi. Pa ipak, u pojedinim kantonima su određeni politički procesi u toku (prema podacima od juna 2014).

Ko plaća troškove mamografije za rano otkrivanje raka dojke?

Osnovno zdravstveno osiguranje preuzima ove troškove, ali samo u slučaju ako se mamografija odvija u sklopu nekog programa, ili ako se radi o ženama sa povećanim porodičnim rizikom. U kantonima gdje ne postoje ovi programi, mamografija se obavlja u dogovoru sa ljekarom/kom.

Koja su željena djelovanja ranog otkrivanja raka dojke?

Naučne studije pokazuju, da se kvalitativno kontrolisanim programom mamografije mogu spriječiti smrtni slučajevi raka dojke. U slučaju ranog otkrivanja raka dojke, terapija je najčešće puno jednostavnija i manje naporna za pacijentice.

Koja su nepoželjna djelovanja ranog otkrivanja?

Kao i kod svih drugih pregleda i mamografija može ponekad pokazati pogrešne rezultate. Dakle, može se desiti da se poneke žene moraju podvrgnuti daljnjim pregledima, a onda se ispostavi da to uopšte nije bilo potrebno. Takodje, može se desiti da žene imaju rak dojke, ali da ga se ne vidi ili ne otkrije mamografijom.

Mamografijom se takodje mogu otkriti tumori koji najvjerovatnije ženi nebi predstavljali poteškoće (predijagnosticiranje). Nažalost,

bez detaljnog pregleda nije moguće predvidjeti koji su tumori bezopasni, a koji ne. Takođe, može se desiti da se utvrdi tumor, koji se više ne može izliječiti.

Preporuke Lige za borbu protiv raka

Švicarska liga za borbu protiv raka preporučuje i podržava mamografske skrining programe, koji se provode u skladu sa evropskim standardima o kvalitetu. Time Švicarska liga za borbu protiv raka zauzima isti stav kao i Svjetska zdravstvena organizacija (WHO).

Švicarski odbor, Swiss Medical Board, koji ocjenjuje medicinske usluge, je u jednom izvjestaju objavljenom u februaru 2014. god. došao do zaključka, da postojeće programe Mamografije vremenski ograniči i da se novi programi ne trebaju uvoditi. Kako izvještaj ne sadrži nove podatke i uz to ima i suštinskih nedostataka, Krebsliga Schweiz ne vidi razlog za promjenju njenog stava u vezi sa Screening-Mammografijom.

ŠTA SAMI MOŽETE PODUZETI?

Svaka žena može da oboli od raka dojke. Takodje, svaka žena može doprinijeti smanjenju rizika za oboljenje od raka dojke, kao i tome da – u slučaju bolesti – rak bude na vrijeme otkriven.

Informacije i savjetovanje

Posavjetujte se sa Vašim ljekarom/kom ukoliko spadate u grupu žena čiji je rizik oboljenja od raka grudi uvećan:

- Neko od bližnje rodbine je već obolio od raka dojke (majka, sestre, kćerke)
- Nosite nasljedne osobine za oboljenje od raka dojke
- Već imate zloćudna oboljenja na jajnicima.

Rano otkrivanje raka dojke

U mnogim kantonima (pogledaj str. 9) postoje programi u okviru kojih se žene starije od 50 godina, pozivaju da besplatno obave mamografiju, radi ranog otkrivanja raka dojke.

Odziv na pregled je dobrovoljan. Stavite na vagu ličnu korist koju Vam ovi pregledi mogu donijeti kao i lične rizike, prije nego što se odlučite za ili protiv screening-mamografije. Ukoliko u Vašem kantonu takav program ne postoji, posavjetujte se s Vašim ljekarom/kom u vezi ranog otkrivanja raka dojke.

Hormonski preparati

Korišćenje odredjenih hormonskih preparata može uvećati rizik za oboljenje od raka dojke.

- Prije nego što se odlučite za korišćenje hormonskih preparata protiv začeca i/ili protiv tegoba u klimakterijumu, porazgovarajte detaljno sa Vašim ljekarom/kom o prednostima i rizicima uzimanja ovih preparata.

Možda postoje još neke alternativne metode koje su bolje za Vas.

- Ukoliko koristite neki hormonski preparat, idite u redovnim razmacima na kontrole kod Vašeg ljekara/ke.

Dojenje

Istraživanja ukazuju na nešto umanjen rizik od raka dojke, kod žena koje su dojile neko duže vrijeme.

Samostalno pregledati grudi

Samostalno pregledanje grudi je jednostavna metoda za zapažanje mogućih promjena na grudima. Ipak, ovaj pregled ne može zamijeniti kontrolu kod ljekara/ke ili mamografski pregled za rano otkrivanje raka dojke.

Studije sprovedene na temu redovne samokontrole grudi, nisu potvrdile smanjenje smrtnosti izazvane rakom dojke.

Pa ipak, nije isključeno da u pojedinačnim slučajevima žene imaju koristi od redovnog samopregledanja grudi.

Ako imate tegobe, obratite se ljekaru/ki

U slučaju da na Vašim grudima primjetite neku neobičnu promjenu, potražite što je moguće prije Vašeg ljekara/ku:

- Ako napipate čvorove ili zadebljanja na grudima ili u predjelu pazuha
- Ako primjetite promjene u veličini, formi ili boji grudi
- Primjetite promjene na koži, npr. crvenilo ili hrapavost, izazvanu uvlačenjem kože
- Primjetite uvlačenje bradavica ili krvavi iscjedak iz bradavica
- Osjetite bolove ili napetost u grudima, koji se razlikuju od onih za vrijeme mjesečne periode

Zdravo živjeti

Pobrinite se da imate zdrav životni stil. Time ćete umanjiti rizik oboljenja od raznih bolesti. Zdrav životni stil se odlikuje:

- Izbjegavanjem prekomjerne tjelesne težine
- Dovoljnim kretanjem
- Konzumiranjem alkohola u manjim količinama, ali ne svakodnevno
- Raznovrsnom i zdravom ishranom, sa puno voća i povrća
- Nepušenjem

KORISNE ADRESE

Krebstelefon u vezi sa rakom Tel. 0800 11 88 11, je besplatna služba za savjetovanje

E-Mail helpline@krebsliga.ch,
savjetovanje putem interneta

Forum www.krebsforum.ch,
Forum na internetu Krebslige
(Lige protiv raka)

Podrška i savjetovanje – Liga za borbu protiv raka u Vašoj regiji

Krebsliga Aargau

Tel. 062 834 75 75

www.krebsliga-aargau.ch

Krebsliga Graubünden

Tel. 081 252 50 90

www.krebsliga-gr.ch

Krebsliga beider Basel

Tel. 061 319 99 88

www.klbb.ch

Ligue jurassienne

contre le cancer

tél. 032 422 20 30

www.liguecancer-ju.ch

Bernische Krebsliga

Ligue bernoise

contre le cancer

Tel. 031 313 24 24

www.bernische-krebsliga.ch

Ligue neuchâteloise

contre le cancer

tél. 032 721 23 25

www.liguecancer-ne.ch

Ligue fribourgeoise

contre le cancer

Krebsliga Freiburg

tél. 026 426 02 90

www.liguecancer-fr.ch

Krebsliga Ostschweiz

SG, AR, AI, GL

Tel. 071 242 70 00

www.krebsliga-ostschweiz.ch

Ligue genevoise

contre le cancer

tél. 022 322 13 33

www.lgc.ch

Krebsliga Schaffhausen

Tel. 052 741 45 45

www.krebsliga-sh.ch

Krebsliga Solothurn

Tel. 032 628 68 10

www.krebsliga-so.ch

Thurgauische Krebsliga

Tel. 071 626 70 00

www.tgkl.ch

Lega ticinese

contro il cancro

Tel. 091 820 64 20

www.legacancro-ti.ch

Ligue vaudoise contre le cancer

tél. 021 623 11 11

www.lvc.ch

Ligue valaisanne contre le cancer (Sion)

tél. 027 322 99 74

www.lvcc.ch

Krebsliga Wallis (Brig)

Tel. 027 604 35 41

www.krebsliga-wallis.ch

Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR

Tel. 041 210 25 50

www.krebsliga.info

Krebsliga Zug

Tel. 041 720 20 45

www.krebsliga-zug.ch

Krebsliga Zürich

Tel. 044 388 55 00

www.krebsligazuerich.ch

Krebshilfe Liechtenstein

Tel. 00423 233 18 45

www.krebshilfe.li

Druge organizacije

Brustoperierte Frauen (Zentralschweiz)

Kontaktstelle: Krebsliga Zentralschweiz

Tel. 041 210 25 50, info@krebsliga.info

«Vivre comme avant»

Association d'aide aux femmes atteintes
d'un cancer du sein

tél. 032 435 60 75, mobile 079 657 02 84

doudou.ljc@bluewin.ch, www.vivre-comme-avant.ch

Marrainage Cancer du Sein

permanence 7/7, 365 jours

Genève: tél. 078 622 37 44

marrainage@savoirpatient.ch, www.savoirpatient.ch

Valais: tél. 079 840 16 66

marrainageVS@savoirpatient.ch, www.savoirpatient.ch

Vaud: tél. 021 623 11 30, marraines.cancerdusein@gmail.com

www.marrainescancerdusein.ch

Gruppo «Sostegno pazienti EOC»

Centro di Senologia EOC, tel. 079 605 12 60

sostegno.senologia@gmail.com

English Speaking Cancer Association (ESCA)

Office: Tel. 022 791 63 05,

Helpline (outside of office hours): Tel. 079 531 55 11,

info@cancersupport.ch, www.cancersupport.ch

English Speaking Cancer Support Group in Basel

cancersupportbasel@gmail.com

www.cancersupportbasel.wordpress.com

Europa Donna Schweiz

3000 Bern, Tel. 031 825 60 83

sekretariat@europadonna.ch, www.europadonna.ch

Association Savoir Patient (ASAP)

Réseau Cancer du Sein

Agir ensemble pour améliorer les soins et la qualité de vie.

Bd de la Cluse 55, 1205 Genève

Tél. 022 379 49 78

racs@savoirpatient.ch, www.savoirpatient.ch

swiss cancer screening

Švicarsko udruženje za rano otkrivanje raka dojke

Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern,

Tel. 031 389 93 52, www.swisscancerscreening.ch

Ovdje ćete naći adrese onih koji nude programe za rano otkrivanje raka dojke, brošura „Rano otkrivanje raka dojke uz pomoć mamografije. Otkriti rak dojke u njegovoj početnoj fazi – poboljšati šanse za izlječenje“, kao i daljnje informacije o ranom otkrivanju raka dojke.

DODATNE INFORMACIJE

Ako želite saznati više

Dalje Informacije se mogu dobiti i na albanskom, njemačkom, engleskom, francuskom i italijanskom jeziku.

Mogućnosti narudžbe

- telefonom 0844 85 00 00 (mjesna tarifa)
- shop@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch/broschueren
- Liga za borbu protiv raka u Vašem kantonu

Tipografski podatci

Izdavač

Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40
Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60
info@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch
PK 30-4843-9

Vodja projekta

Barbara Iseli Sczepanski, odgovorna za
vodjenje programa za rano otkrivanje raka
dojke Krebsliga Schweiz, Bern

Autoriica

Dr. med. Eva Ebnöther, Zollikon

Tekst

Dr. med. Karin Huwiler, i članovi stručne
grupe za prevenciju od raka dojke,
Krebsliga Schweiz, Bern

Fotografija

Radius Images/Alamy

Kreacija

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Štampa

Stämpfli AG, Bern

Ova brošura je prevedena na albanski,
engleski, francuski, italijanski i srpski/
hrvatski/bosanski jezik.

© 2015

Krebsliga Schweiz, Bern
7. nepromijenjeno izdanje

KLS / 9.2015 / 300 S/K/B / 8408



Zajedno protiv raka dojke



www.krebsliga.ch/brustkrebs
www.liguecancer.ch/cancerdusein
www.legacancro.ch/cancrodelsenno