

# ORGANIZACIJA PREGLEDOV DOJK IN ZDRAVSTVENA VZGOJA ŽENA

*Otmar Bergant*

Že v našem ustanovnem dokumentu SLOVENIJA 2000 IN RAK, sprejet in podpisan je bil 1991. leta, smo med drugim poudarili, da nam kot pri večini rakavih obolenj tudi o raku na dojkah ni vse znano, vemo pa eno: Če ga najdemo na samem začetku - in to niti ni tako nemogoče - ga lahko uspešno ozdravimo! Zgodnjih znamenj je razmeroma malo: zatrdlinica v dojki, ki običajno ne boli in ki si jo žena sama otipa. Nadaljni znaki: spremembe v obliki dojke, uvlečena dojka, spremeni se lega bradavice, rana na kožici, izcedek iz bradavice (kri) in še kaj, bijejo plat zvona. V prizadevanjih za zgodnje odkrivanje raka na dojki gre predvsem za odkrivanje še majhnih zatrdlinic v dojki, te pa v devetih od desetih primerov odkrijejo ženske same, tiste seveda, ki si redno pregledujejo svoje dojke.

Že leta 1927 je neki angleški zdravnik priporočal ženskam, naj bi si same redno pregledovale svoje dojke, ker je sodil, da bo ženska, če jo pravilno poučimo, največkrat sama odkrila tumorček v svoji dojki. Danes vemo, da je redno samopregledovanje dojk prva in najvažnejša metoda za zgodnje odkrivanje raka. S samopregledovanjem dojk si napravi ženska večjo zdravstveno uslugo kot jo zmore zdravnik, ko je bolezen prepozno odkrita. Samopregledovanje dojk je edino uspešno orožje, ki ga ima vsaka ženska v svojih rokah, če hoče dobiti boj proti raku dojk.

**Ni vsaka zatrdlina v dojki rak, vendar se rak s tako zatrdlino začne!**

**Redni mesečni samopregled dojk naj bo nekaj takega kot je redno umivanje rok ali zob, nekaj kot pika na koncu vsake menstruacije!**

## **PREDAVANJA V MEDIJIH IN PODJETJIH**

Z velikim olajšanjem in optimizmom smo ugotovili, da s to vzgojno-izobraževalno dejavnostjo naše delo in trud nista bila zaman. To nam potrjuje tudi naslednje pismo naše poslušalke:

*Hudo mi je, da bi se z jokala kar pred vami, a hvala vam bom kljub temu rekla. Hvala, da ste me opozorili, da ni kaj čakati, ko človek začuti, da se v njegovem telesu dogaja nekaj nenavadnega. Slutila sem, da zna biti z menoj nekaj hudo narobe, ampak - saj veste - človek se težko odpravi od doma. Tudi pot do zdravnika je mučna, tudi beseda o težavah ne gre lahko z jezika ... in tako sem odlašala. Do tistega torka, ko sem poslušala vaše goste z Onkološkega inštituta. Brez njegovih vspodbudnih besed zagotovo še ne bi šla na pregled. Takrat sem se odločila, da grem. Šla sem in ugotovili so raka. Zdaj sem po operaciji. Dobro se počutim in zdravniki pravijo, da sem imela srečo, da sem prišla dovolj zgodaj.*

Marija

## **KAJ LAHKO NAREDIMO ZA IZBOLJŠANJE ZDRAVSTVENEGA STANJA IN ZA KVALITETNEJŠE ŽIVLJENJE.**

UICC (Mednarodna organizacija za boj proti raku) priporoča povečano dejavnost pri vzgoji in izobraževanju prebivalstva posebno pri dveh kodeksih, in sicer pri ginekoloških obolenjih in pri bolezni dojke. To sta dve lokalizaciji, kjer je možno zaslediti začetek bolezni raka in ga tudi uspešno zdraviti. Vemo, da so potencialne bolnice navedenih bolezni ravno žene - matere, ki vzdržujejo in skrbijo za družino, može, otroke in da ravno njihova odsotnost zaradi bolezni ali celo smrti lahko povzroči tragične posledice v družini. Skoraj petina žensk, ki zbolijo za rakom, zbolijo prav zaradi raka na dojki, ki pa je na žalost najbolj pogost vzrok smrti, kadar je vzrok smrti rakava bolezen.

Največ vzgojno izobraževalnega in preventivnega dela Zveze društev za boj proti raku in njenih društev sloni ravno na bolezni dojke. Izdali smo že več kot 140.000 barvnih zloženok o samopregledovanju dojke in jih poslali vsem ginekološkim ambulantam v Sloveniji, skupaj z avdio kaseto o bolezni dojke. Za članice naših društev za boj proti raku pa imamo organizirana predavanja in edukativne preglede dojke. Do sedaj so to opravljali specializirani onkologi iz Onkološkega inštituta. Da pa bi lahko s to dejavnostjo pokrili vso Slovenijo, smo organizirali in izvedli seminarje za zdravnike, ki bodo opravljali edukativne preglede dojke in predavali v akcijah društev za boj proti raku.

## **KAKO IMAMO ORGANIZIRANE EDUKATIVNE PREGLEDE DOJK?**

Ko se organizacija, podjetje ali ustanova prijavi za članstvo v društvu, sporoči tudi ime predstavnika članov, ki je tako kontaktna oseba med članstvom in društvom. Na osnovi števila članic povabimo članice na edukativni pregled dojke. Pošljemo jim obrazec za prijavo in obrazec za vsako ženo, ki ga ta predloži zdravniku. Ta obrazec pregledana žena po edukaciji obdrži. Običajno organiziramo skupino 20-25 žena, ki pridejo v dogovorjeno ambulanto zdravstvenega doma. Najprej ima zdravnik predavanje o samopregledovanju dojke, raznih znamenjih bolezni, bolezni raka, nato pa odgovarja na vprašanja. Za tem je edukativni pregled.

Vsaka žena dobi barvno zloženko o samopregledovanju dojk in ginekolško zloženko (priloga). Razumljivo je, da napoti zdravnik vsako pregledano ženo, ki ima kakršnokoli sumljivo znamenje, k rednemu specialističnemu pregledu. Vsa ta dejavnost je za ženske, članice naših društev, brezplačna. Društva dobijo finančna sredstva za to dejavnost s članarino in prostovoljnimi prispevki, nekaj pa tudi s svojo dejavnostjo.

Raziskave po svetu in pri nas kažejo, da je preživetje bolnic odvisno od velikosti odkritega tumorja. Pri nas si večina žensk bolezni še vedno odkrije sama, zato sta samopregledovanje dojk in čim prejšnji posvet z zdravnikom o spremembah, ki si jih odkrijejo, pomembna dejavnika za to, da bo zdravljenje uspešnejše. Zdravstvena vzgoja in opozarjanje na to, naj si ženske večkrat pregledajo dojke, veliko pripomoreta k zmanjšanju umrljivosti za rakom dojk. Ženske se morajo same čim prej seznaniti z običajnimi mesečnimi spremembami v dojkah, da bodo znale razločiti normalno dojko od bolezensko spremenjene.

## **USPEŠNOST VZGOJNOIZOBRAŽEVALNEGA DELA**

Po podatkih registra raka za Slovenijo 1997 o najpogostejših rakih lahko ugotovimo, da je bilo 796 na novo potrjenih rakov dojk, v letu 1994 pa 733. Obetajoč podatek je, da se je 5-letno preživetje povečalo od 55 na 60 odstotkov. K temu so gotovo pripomogla tudi društva za boj proti raku s svojim vzgojnoizobraževalnim delom, predvsem z edukativnimi pregledi dojk, predavanji in s strokovno literaturo.

