

## ZGODNJE ODKRIVANJE RAKA DOJK

Tatjana KUMAR

Rak dojk je najpogostejše rakavo obolenje pri ženski. Incidenca je znatno višja v civiliziranem svetu. Najvišja je v ZDA, Kanadi in severni Evropi, medtem ko je na južni zemeljski polobli kar pet-do šestkrat manjša. Slovenija sodi med dežele s srednje visoko obolevnostjo, vendar zapažamo tudi tu precejšnje geografske variacije. Tako je incidenca najvišja v ljubljanski občini Center (70/100.000) in najnižja v občini Lenart (20/100.000). V celotni Sloveniji pa je incidenca 40/100.000. Zelo važno je, da vemo, da je stopnja obolevnosti izjemno pogojena s civilizacijsko ravniyo določenega področja. Iz tega izhaja, da se je detekcija, to je zgodnje odkrivanje sumljivih znamenj, razvila prav v visoko razvitem svetu. V teh deželah je ta dejavnost eden izmed najpomembnejših dejavnikov v boju proti tej nevarni bolezni.

Leta 1974 je bil na Onkološkem inštitutu v Ljubljani ustanovljen Center za boleznj dojk, imenovan po dr. Jožetu Žitniku. Dejavnost tega centra je namenjena izključno zgodnji pasivni, kakor tudi aktivni detekciji ter verifikaciji raka na dojki. Od uspešnega delovanja detekcijskega centra je v največji meri odvisna tudi uspešnost zdravljenja te nevarne bolezni. Skoraj polovica žensk, ki jih kasneje "obdela" Onkološki inštitut, prihaja ravno iz Centra za boleznj dojk. Statistična obdelava namreč kaže, da več kot polovica žensk pride prvič na pregled z že napredovalo boleznijo in ena desetina bolnic z že razsejano boleznijo. Usodnost te bolezni pa je ravno v razsoju v ostale življenjsko pomembne organe. Ostale bolnice prihajajo v center s takoimenovanim operabilnim oz. ozdravljivim rakom dojke. Iz prognostičnega vidika velja le-tem posvetiti največjo pozornost. Bolnice, ki pridejo v začetnem stadiju, ko je tumor omejen izključno na dojko, znajo strokovnjaki ozdraviti kar v 80 %, če pa je bolezen že metastazirala v okolne bezgavke, je odstotek ozdravitve znatno nižji.

---

Višja medicinska sestra Tatjana Kumar, Onkološki inštitut v Ljubljani, Center za boleznj dojk "dr. Jože Žitnik"

Zato je pri odkrivanju sprememb v dojkah nujno potrebno poučiti sleherni žensko o samopregledu dojk, kakor tudi o sumljivih znamenjih, ki so značilna za rakavo bolezen. To pa je izredno težavno, kajti za sedaj še ne poznamo prave detekcijske metode, na katero bi se lahko v celoti zanesli. Res je, da je samo ena tretjina vseh tumorjev v dojki rakave narave. Vemo pa tudi, da organi z notranjim izločanjem, predvsem jajčniki, povzročajo določene hormonske spremembe v dojkah. Fojavljajo se namreč nenevarne zgojitve žleznega tkiva, ki jih imenujemo benigna displazija ali tudi mastopatija. Le-ta se navadno odraža v napetosti in bolečnosti dojkega tkiva. Obstaja pa velika nevarnost, da zaradi nje prezremo usodno maligno raščo.

Bolezen v začetku ženski ne povzroča nikakršnih težav. Upravičeno lahko trdimo, da je potuhnjena, saj "nič ne potrka, predno vstopi". V organizmu vstopa pri zadnjih vratih in še to nenapovedano. Z drugimi besedami rečeno: ne javlja se z bolečino, kot je to značilno za druge bolezni. In če zadeva nič ne boli, potemtakem res ni potrebno obiskati zdravnika. "Bo že minilo", si morda misli ženska ter enostavno pozabi na bulico v dojki. Hiter tok življenja ji enostavno ne dovoli misliti na morebitno hudo bolezen. Če pa že zasluži raka v dojki, marsikatera iz strahu pred resnico še naprej odlaga obisk pri zdravniku. Ravno zaradi take miselnosti žensk pa odkrijemo toliko primerov bolezni v že napredovalem stadiju.

Zato je nujno potrebno posvetiti današnji ženski vso skrb in jo naučiti, da bo znala sama uspešno odkriti sumljiva znamenja rakave bolezni.

Ta znamenja so:

- neboleča, ne ostro omejena zatrdlina, največkrat v zgornjem zunanjem kvadrantu dojke, kasneje fiksirana na kožo in podlago, zaradi česar je koža nad tumorjem skrčena,
- uvlečena bradavica, če leži tumor tik za njo,
- krvav izcedek iz bradavice pri intraduktalnem benignem in malignem papilomu,
- rdečina ter edem kože na dojki, je znak vnetnega karcinoma,
- povečane bezgavke v pazduhi ali supraklavikularni loži so lahko posledica limfogenega razsoja,
- ekoem na bradavici (Mb. Paget).

Rak dojke je sistemska bolezen. Metastazira najraje v okostje, jetra, poprsnico, možgane, jajčnike ter v drugo dojko. Ker je etiologija bolezni nedvomno v tesni povezanosti z estrogeni, igrajo pri zgodnjem odkrivanju tega raka pomembno vlogo tako imenovani faktorji tveganja. Mednje prištevamo:

- zgodnjo menarho (vpliv dednosti, okolja ter prehrabnih navad)
- kasno menopavzo (večje število menstruacij oz. ovulacij)
- nuliparnost (ženska, ki nikdar ne rodi)
- kasnorodnost (prvi porod po 30. letu starosti)
- družinsko obremenjenost z rakom na dojki (mati, sestra itd.)
- starost nad 30 let
- adipoznost (debelost)
- psihične faktorje

Vsi ti naštetih različni faktorji so nam v veliko pomoč pri ugotavljanju raka na dojki. Poznati bi jih moral sleherni zdravstveni delavec v osnovni zdravstveni službi, predvsem v patronažni dejavnosti, saj je patronažna sestra nemalokrat prva in edina zdravstvena vzgojiteljica na terenu.

Pri raku moramo izhajati iz misli: Preprečiti ga ne znamo, samo odkrijemo ga lahko dovolj zgodaj. Vsaka ženska bi si morala enkrat mesečno sama natančno pregledati svoje dojke in ob tem izključiti morebitne sumljive spremembe. Dojka je najlažje dostopen organ, tako našim rokam, kakor tudi vsem diagnostičnim metodam. Zato ni razloga, da si ženske ne bi znale ali mogle odkrivati sumljivih znakov na dojkah. Kljub temu je anketa, izvedena v ZDA, pokazala oziroma razkrila vzroke, zakaj si ženske ne pregledujejo svojih dojk. Ti vzroki so:

- ne zaupajo svojim rokam,
- ne znajo se pregledati, ker jih o tem ni nihče poučil,
- občutijo paničen stran pred tem, da bi morda otipale zatrdlino,
- mislijo, da so premlade, da bi zbolele za rakom na dojki.

Tudi iz naše prakse vemo, da se v boju proti raku na dojki najprej "zatakne" že pri tej, takoimenovani "pasivni" detekciji. Te najenostavnejše

in najcenejše metode zgodnjega odkrivanja raka na dojki ženske enostavno nikdar ne izvajajo, navzlic dokaj pogostim informacijam o prednostih te preiskave, tako v sredstvih javnega obveščanja kakor tudi v navodilih naše specialne ustanove za odkrivanje rakavih bolezni.

#### Kdaj je najugodnejši čas za samoprgled dojk?

- pri ženskah, ki še imajo mesečno perilo, okoli 10. dne po prvem dnevu menstruacije
- enkrat mesečno pri ženskah v menopavzi, pri histerektomiranih in nosečih ženskah.

Kdaj lahko nehemo z samopregledi? Nikoli. Ženska tvega raka dojke že s tem, da se rodi kot ženska.

#### Načini samopregledovanja:

- pred ogledalom
- v ležečem položaju
- stoje pod tušem

#### Potek samopregleda:

Ženska, slečena do pasu, stopi pred ogledalo. Z rokami, spuščeni ob telesu najprej ogleda obe dojki. Pozorna je na spremembe na koži in bradavici, predvsem na spremembe, ki jih prejšnji mesec, ob zadnjem samopregledovanju ni opazila. Nato dvigne roke nad glavo, morda se bo katera od navedenih sprememb pokazala šele tedaj. Paziti mora na morebitno retrakcijo kože ali bradavice.

Nato leže vznak in iztegne roko nad glavo. Pod ramo na strani tiste dojke, ki si jo pregleduje, ima blazino ali zvito brisačo. V mislih si dojko porazdeli na štiri kvadrante. Z iztegnjenimi prsti druge roke si postopoma pretipa zgornji notranji kvadrant od prsnice proti bradavici, nato pa še okolico bradavice same. Nadaljuje s pritiskanjem tkiva dojke ob prsni koš v področju notranjega spodnjega kvadranta od prsnice proti bradavici. Zatem položi roko ob bok in začne s tipanjem zgornjega zunanjega kvadranta od pazduhe proti bradavici. Na tem mestu naj se zadrži najdlje, ker se tu rak najpogosteje pojavlja! Nazadnje pregleda še zunanji spodnji kvadrant

ter pazdušno kotanjo. Na isti način si pretipa še drugo dojko.

Zelo priljubljena metoda samopregleda je pregled pod tušem. Ženska naj ga vključi v zgoraj opisani pregled bodisi ob začetku ali pa na koncu samopregledovanja.

Osnovna dejavnost sestre v Centru za bolezni dojk je vzgojnoprosvetno delo. Vsako žensko, ki nas obišče, poučimo o sumljivih znamenjih za raka na dojki ter o nujnosti in načinu samopregleda. Metoda dela je izrazito individualna in zahteva veliko prizadevnosti sestrskega osebja. Posebno obravnavo zahteva ogrožena populacija, ki je vabljen tudi na pogostejše kontrolne preglede. V teh prizadevanjih na žalost še vedno nalletimo na zaostalo miselnost ljudi, ki se odraža v prepričanju, da je rak neozdravljiva bolezen, s smrtnim izidom. V zvezi s samopregledovanjem ne bo odveč poudariti naslednje: V kolikor ženska odkrije v svoji dojki spremembo, katere prejšnji mesec še ni bilo, naj gre takoj na pregled, brez odlašanja. Presojajo o tem, kaj je nevarno oziroma sumljivo, naj prepusti strokovnjaku v specialni ustanovi, kjer bodo z nebolečimi preiskovalnimi metodami potrdili ali pa ovrgli sum na rakavo obolenje.

#### Preiskovalne metode v Centru za bolezni dojk

- klinični pregled (anamneza, inspekcija, palpacija),
- mamografija, vključno s kontrastno galaktografijo,
- citološka punkcija ali aspiracijska biopsija,
- histološka preiskava, ki je dokončno potrdilo o naravi diagnoze bolezenskega procesa v dojki.

V Centru za bolezni dojk letno pregledamo okoli 3500 žensk. Zanimivo je, da opažamo večjo incidenco bolezni spomladi, ko ženske menjajo garderobe, ter v septembru, po končanih dopustih. Srečujemo se z ženskami, ki so zelo zaskrbljene, in pri katerih je kancerofobija močno izražena. Na drugi strani pa se srečujemo z ženskami, ki so dokaj ravnodušne, nezainteresirane. Take nimajo nobene želje, da bi izvedele kaj več o svoji bolezni, niti o tehniki samopregledovanja. Jasno je, da odkrijemo bolj napredovale oblike bolezni ravno v tej skupini žensk.

Poleg ugotavljanja karcinoma, ki predstavlja nekakšno rdečo nit našega delovanja, pa se srečujemo v našem centru tudi z ostalimi bolezenskimi stanji, ki niso sumljivi. Največ žensk prihaja zaradi mastopatije, pri kateri ženske čutijo bolečino v dojki. Ta simptom namreč žensko še vedno v največji meri vznemirja. Nadalje prihajajo ženske z raznimi nespondanimi seroznimi ali mlečnimi izcedki, mastitisi in benignimi zatrdlinami, ki se izkažejo pri preiskavi kot fibroadenomi, lipomi, ateromi ali ciste.

Menim, da ima ključ za zgodnje odkrivanje raka na dojki prav gotovo ženska sama. Tako meni tudi humanitarno Društvo za boj proti raku, ki preko Centra za bolezni dojk organizira predavanja za laično prebivalstvo. Boj proti raku tako postaja sestavni del našega življenja, kajti vsak si mora prizadevati, da bo odgovoren za svoje zdravje.

#### LITERATURA:

1. Lindtner J.: Rak dojk. Rak-sistemska bolezen. Podiplomski izobraževalni dan iz klinične onkologije, Ljubljana 1983, 42-44.
2. Miličević D.: Rak dojke. "Rad", Beograd 1978.