



## KUTAK DR. JAČMENICA-JAZBEC





# 8 NAJČEŠĆIH PITANJA KOJA POSTAVLJAJU ŽENE OBOLJELE OD RAKA DOJKE

**Kad osoba oboli od raka dojke, po glavi joj se počne vrtjeti bezbroj pitanja. Ovdje smo naveli njih osam! Za sva dodatna pitanja žene se mogu obratiti Udruzi oboljelih Sve za nju!**

Verica Jačmenica-Jazbec, dr. med

Svakog dana u godini u Hrvatskoj od raka dojke oboli sedam žena, što godišnje iznosi oko 2500 žena. Sve one imaju bezbroj pitanja. Godišnje od te bolesti umre oko 1000 žena.

U borbi protiv raka dojke najvažnije je osvještavanje žena, ali i društva u cjelini.

## Sve za nju

Zagrebačka udruga žena oboljelih od te bolesti zove se Sve za nju. Ta udruga ima izvrsno razradenu strategiju poučavanja i pomaganja. Evo izvadaka iz teksta Gabrijele Horvat, koji vam mogu pomoći u traženju odgovora. Predsjednica Udruge, dr. Almenka Balenović, naći će odgovor i na svako vaše buduće pitanje. Samo se javite i pitajte! Posjetite i web-stranicu Udruge.

## 8 pitanja koja postavljaju žene oboljele od raka dojke

### 1. Možemo li mi same doprinijeti tome da razvijemo rak dojke?

Rak je najčešće bolest koja slučajno odabire svoje žrtve. Ipak, poznati su mnogi faktori koji mogu doprinijeti nastanku raka dojke, ali nijedan od njih nije isključivi uzročnik.

Neke od tih faktora ne možemo izbjeći (npr. dob prve menstruacije i dob menopauze), a neke tijekom života

jednostavno nismo mogli staviti pod kontrolu (npr. pušenje ili alkohol).

Najčešći rizični faktori su: životna dob, dijagnoza raka dojke u bližoj obitelji, debljina tijekom života i poslije menopauze, neradađanje, nedovoljna tjelesna aktivnost.

Ako obolite, nemojte se okrivljavati, nego usmjerite sve svoje sile na svoje liječenje. Okružite se svojom obitelji i prijateljima. Razgovarajte o svojoj bolesti sa stručnjacima. Pitajte, informirajte se, učite o svojoj bolesti.

**Ako obolite, nemojte se okrivljavati, nego usmjerite sve svoje sile na svoje liječenje. Okružite se svojom obitelji i prijateljima. Razgovarajte o svojoj bolesti sa stručnjacima. Pitajte, informirajte se, učite o svojoj bolesti**



## **Najčešći rizični faktori su: životna dob, dijagnoza raka dojke u bližoj obitelji, debljina tijekom života i poslije menopauze, neradanje, nedovoljna tjelesna aktivnost.**

### **2. Postoji li terapija za metastatski ili prošireni rak dojke?**

Svaki je rak donekle liječiv. Ako se pojave metastaze, tada se ne može očekivati potpuno izlječenje, već slijedi samo sprečavanje daljnjeg razvoja bolesti. U tom slučaju potreban je iscrpan razgovor s liječnikom-onkologom (specijalistom za zloćudne bolesti). U tom se slučaju primjenjuje palijativni pristup u liječenju i njezi bolesnice, što znači da se što dulje održava kvaliteta njezina života.

Liječenje metastatskog raka dojke ovisi prije svega o vrsti i karakteristikama samog raka, o općem zdravstvenom stanju i želji bolesnice. Upotreba suvremenih lijekova može znatno produljiti razdoblje bez napredovanja bolesti.

### **3. Kako pomoći osobi oboljeloj od raka dojke?**

Emocionalna podrška supruga ili partnera veoma je važna za

bolesnicu tijekom cijelog liječenja. Prije same operacije žena se suočava s nizom pitanja i strahova. Ona razmišlja o tome kakav će utjecaj operacija imati na njezin izgled i samopouzdanje.

Na suprugu ili partneru je zadatak da pomogne ženi prevladati gubitak dijela ili cijele dojke i da joj pomogne u prihvaćanju sebe kao jednako voljene žene. Također, u toj bolesti ženi i njezinoj obitelji potrebna je i psihološka pomoć da bi se svi mogli uspješno nositi s ovom novom i vrlo stresnom situacijom.

### **4. Kako reći djeci da imam rak dojke?**

Roditelj koji se liječi od zloćudne bolesti treba o tome razgovarati sa svojom djecom. Pri tome je važno birati način i vrijeme. Treba unaprijed odlučiti koje informacije i detalji će se reći djeci. Ta odluka ovisi o nizu faktora: o dobi djece, o njihovoj emoci-

onalnoj i spoznajnoj zrelosti te o uvjetima obiteljskoga života. Djeci nije potrebno davati puno informacija niti detalja, ali je važno da postoji dobra povezanost s djecom. Djeca mogu postavljati jednostavna i kraća pitanja ili tražiti opširnije odgovore. Na njihova pitanja odgovorite kratko i jasno. Kada nešto ne znate, slobodno recite djeci da to trenutno ne znate, ali da ćete im objasniti kada budete saznali.

### **5. Kako se hraniti kod metastatskog ili proširenog raka dojke?**

Prehrana je izrazito važna potpora u liječenju zloćudne bolesti. Prednost treba dati namirnicama biljnog podrijetla, povrću i voću. Treba birati kvalitetne izvore bjelancevina, vitamina i mineralnih tvari, složenih ugljikohidrata i kvalitetnih masnoća, jednom riječju, koristiti hranu visoke prehrambene vrijednosti. Uz to je važno i unositi dostatnu količinu tekućine, ponajprije vode, koja je najzdravije piće. Precizne savjete o tome dat će vam stručnjak za prehranu-nutricionist.

### **6. Povećava li oblikovanje nove dojke (rekonstrukcija dojke) rizik od povratka bolesti?**

Prema dosadašnjim istraživanjima i spoznajama iz prakse, oblikovanje nove dojke ne povećava rizik za povratak bolesti.

## **Emocionalna podrška supruga ili partnera veoma je važna za bolesnicu tijekom cijelog liječenja**



### 7. Što je bolje – poštena (djelomična) operacija ili uklanjanje cijele dojke?

Ako je to bolje za bolesnicu, liječnik će predložiti uklanjanje cijele dojke. Jednako će tako predlagati poštenju operaciju kad je takav zahvat dovoljan za ozdravljenje. Konačna odluka će biti rezultat savjetovanja liječnika i želje same bolesnice.

### 8. Je li rak dojke nasljedan?

Svaki se čovjek rodi s 20 000 gena. U njima su pohranjeni podaci koji su važni za cjelokupni život i zdravlje. Dva od tih gena zovu se BRCA 1 i 2 (kratica dolazi od engl. riječi Breast Cancer = grudni rak). Dok su oni mirni, osoba je zdrava. Ako se dogode promjene upravo na tim genima (što se naziva mutacija na BRCA 1 i 2 genima), nastaje opasnost od zloćudne bolesti dojke. Od raka dojke mogu oboljeti i žene i muškarci.

Stoga se ne treba čuditi ako u čekaonici za mamografije koji put sretnete i muškarca.

### Priča glumice Angeline Jolie

Slavna lijepa glumica Angelina Jolie imala je baku i majku koje su u ranoj dobi umrle od zloćudne bolesti. Ona se odlučila na testiranje krvi: pronađene su joj promjene na genima BRCA 1 i 2. Zbog toga je pristala na operaciju u kojoj joj je uklonjeno tkivo obiju dojki i istovremeno obavljena rekonstrukcija tkiva. Na taj način je za 90 % smanjila svoju šansu da dobije zloćudni tumor dojki.

Testiranje krvi na promjene na BRCA 1 i 2 genima moguće je obaviti u Zagrebu, Splitu i Rijeci. Pretraga se obavlja u Centru za nasljedni rak u okviru Instituta Ruder Bošković u Zagrebu. Cijena pretrage je visoka, ona iznosi 8 800

kuna i za sada ne ide na teret Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje. Nalaz se čeka do tri mjeseca.

### Kolika je vjerojatnost da žena naslijedi rak dojke

Ako u obitelji već postoji promjena na genima BRCA 1 i 2, bez obzira je li ona s očeve ili majčine strane, dijete (bilo muško, bilo žensko dijete) naslijedit će ga s vjerojatnošću od 50%.

No relativno mali broj stanovnika ima promjene ili mutacije na genima BRCA 1 i 2. Stoga i samo mali broj bolesnica (oko 5%) ima nasljedni rak dojke.

### 4 važna savjeta: što je najvažnije?



1. Odazivajte se pozivima na mamografiju i na ultrazvučni pregled.
2. Promatrajte svoje tijelo i uočavajte promjene.
3. Javite se liječniku na vrijeme.
4. Suradujte sa svojim liječnikom. On vam je prijatelj i želi vam samo – dobro.

**Prehrana je izrazito važna potpora u liječenju zloćudne bolesti. Prednost treba dati namirnicama biljnog podrijetla, povrću i voću. Treba birati kvalitetne izvore bjelancevina, vitamina...**

**O autorici:** Dr. Verica Jačmenica-Jazbec je pedijatričarka koja je cijeli svoj radni vijek provela na bolničkom dječjem odjelu. Zaljubljena je u djecu i mlade i, kako sama kaže, smatra da je časopis Book namijenjen mladima te zato veoma dobro mjesto za ostvarivanje takve komunikacije i zajedničko pronalaženje odgovora. Već dva desetljeća piše savjete za roditelje, a posebnu pozornost pridaje roditeljima (kronično) bolesne djece.

