



JAVNO ZDRAVSTVENA KAMPANJA ZA prevenciju raka dojke



Doc. dr. sc. Morana BRKLJAČIĆ, dr. med.

Dan narcisa obilježava se prve subote u proljeću i niz godina ima važnu ulogu u osvješćivanju javnosti o načinima i važnosti ranog otkrivanja raka dojke. Udruga SVE za NJU koja tradicionalno organizira taj dan, osnovana je 21. ožujka prije jedanaest godina



Simptomi raka dojke u početku ne postoje, a kada postoje znaju proći neopaženo kod pacijentica. Mnoge ih mjesecima ignoriraju zbog straha ili neznanja. Probir (pretraživanje, skrining) promjena u dojkama vrlo je važan. Rano otkrivanje raka dojke povećava vjerojatnost uspješnog izlječenja

Dojka ili mliječna žlijezda (lat. mamma, grč. mastos) najveća je kožna žlijezda ljudskog organizma čija je osnovna funkcija laktacija (produkcija mlijeka). Sastoji se od malih kanala u kojima nastaje mlijeko i većih, izvodnih, preko kojih mlijeko dolazi u bradavice. Nalazi se na ventralnoj strani prsnog koša na granici kosti i hrskavice četvrtog rebra. Dojka ženskog novorođenčeta ne razlikuje se od dojke muškog novorođenčeta. Jedna i druga neposredno nakon rođenja izlučuju sekret pod utjecajem hormona prolaktina.

Do početka puberteta muške i ženske dojke razvijaju se jednako, a onda se muška dojka u pravilu dalje ne razvija, dok se ženska pod utjecajem ženskih spolnih hormona razvija i njezin razvitak

na, a promjene su vidljive od drugog mjeseca trudnoće.

Promjene na dojkama

Tkivo ženske dojke sastoji se od žlijezda, masnog tkiva i mliječnih kanalića, s tim da omjer sastavnih dijelova nije isti kod žena iste životne dobi, kao ni kod iste žene u različitoj životnoj dobi, jer se mijenja ovisno o hormonskom statusu.

Jedna od prvih pubertetskih promjena uzrokovanih endogenim estrogenima vidljiva je upravo na dojkama djevojčica - mliječni brežuljčići povećavaju se i mogu napipati ispod bradavice. Dolazi do stvaranja režnjica i njihova rasta, te povećanja mliječnih kanalića. Zbog promjena u razini hormona, rast dojki može biti i asimetričan.

Katkad se kod djevojčica može napipati zadebljanje ispod bradavice jedne dojke, što ne treba biti razlog za zabrinutost, niti se preporučuje izvoditi biopsiju (ubod igle u svrhu uzimanja staničnog materijala) jer se tako može omesti uobičajen razvoj dojke. Karcinom dojke iznimno se rijetko može pojaviti prije ili tijekom puberteta, a ako se i javi, obično se razvija neposredno od bradavice.

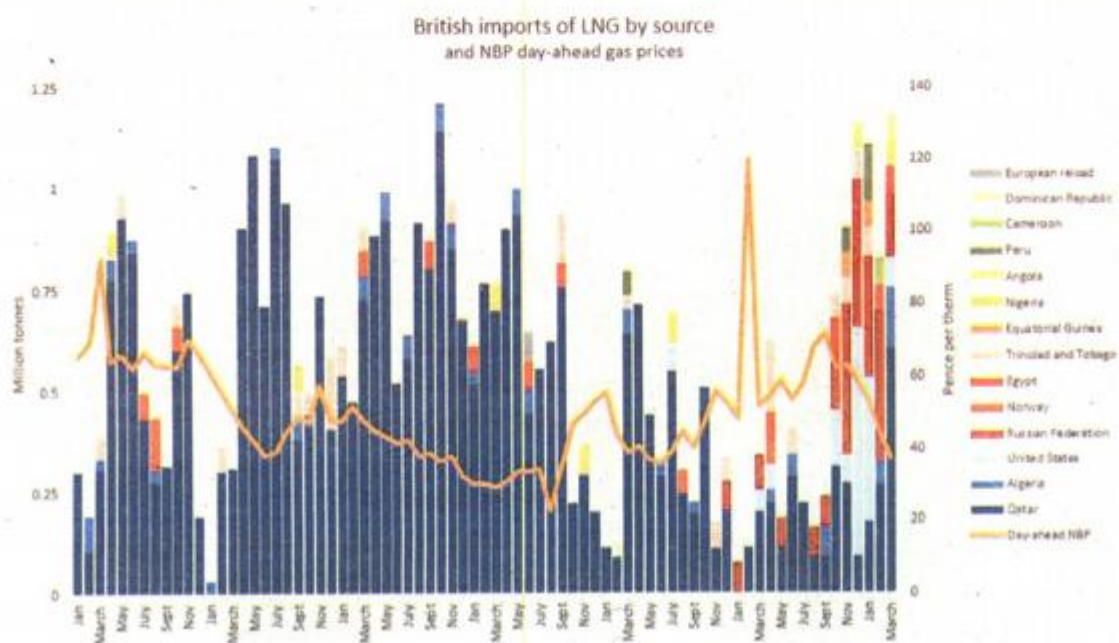
Kod velikog broja žena dojke su asimetrične, što se smatra urednim nalazom. Hormonski status

završava tek za vrijeme trudnoće i dojenja. Dojka žene je složena tubuloalveolarna žlijezda, izgrađena od 20 do 25 pojedinačnih žlijezda. Svaka od njih zajedno s vezivnim i masnim tkivom izgrađuje po jedan režanj. Režnjevi su međusobno odijeljeni gušćim vezivnim tkivom, a svakom režnju dojke pripada jedan glavni odvodni kanal (ductus lactiferus), koji završava ljevkastim proširenjem na bradavici (porus lactiferus).

Bradavica dojke (mamilla mammae) i pojas koji je okružuje (areola mammae) pokriveni su nježnom i jače pigmentiranom kožom. Epidermis bradavice i areole u žena je jače orožen (kao zaštita kod dojenja). Vezivno tkivo bradavice sadržava veliki broj krvnih i limfnih žila i glatkih mišićnih stanica, koje su smještene kružno i uzdužno oko odvodnih kanala, a radijarno i transverzalno na bazi bradavice. Tijekom trudnoće se znatno povećavaju žljezdani elementi na račun vezivnog tkiva zahvaljujući djelovanju estradiola i progesterona.

Rak dojke najčešći je zloćudni tumor u žena u svijetu i cjelini koji nastaje u trenutku kada normalne žljezdane stanice dojke promijene svoja svojstva, te počnu nekontrolirano rasti, umnožavati se i uništavati okolno zdravo tkivo. Broj oboljelih žena raste s dobi žene i u Hrvatskoj je jedan od vodećih uzroka smrti zbog raka

Dan narcisa predstavlja jedan od najvažnijih događanja u svijetu kad je u pitanju izražavanje podrške oboljelima od raka. Cilj je jačanje svijesti o važnosti prevencije i ranog otkrivanja raka dojke čija je pojavnost u Hrvatskoj vrlo visoka i najčešća je zloćudna bolest kod žena.



DAN NARCISA



Poželjno je da majka doji što je moguće dulje, a posebno u prvih par dana/mjeseci kako bi dijete posisalo što veću količinu kolostruma. Pet mililitara po obroku sasvim je dovoljno iz razloga što bi probavni organi novorođenčeta bili preopterećeni većom količinom hrane i kalorija

mijenja se tijekom mjeseca, ovisno o menstrualnom ciklusu i tijeku životnog procesa starenja. U prvoj fazi menstrualnog ciklusa prevladavaju estrogene i uzrokuju bujanje proliferaciju stanica tkiva dojke, a nakon ovulacije dolazi do sekrecije u kanalima, žljezdani parenhim postaje edematozan i krv navire u vene. Subjektivno, te promjene žena osjeća kao bol i napetost u dojkama, mastodinija. Tijekom hormonske stimulacije u menstrualnom ciklusu javljaju se histološke promjene u dojkama, koje se nadovezuju na dugotrajne promjene povezane sa starenjem.

Promjene na dojkama često su jedan od prvih znakova trudnoće. Trudnoća izaziva burne hormonske promjene, a time i velike promjene u tkivu dojke. Od četvrtog mjeseca trudnoće buja žljezdano tkivo, što se nastavlja do kraja trudnoće, kad završava razvoj dojke. Već u periodu šestog do osmog

tjedna trudnoće grudi mogu postati zamjetno veće te postaju osjetljivije, ponekad i bolne dok istovremeno bradavice i okolna koža postaju sve tamnije. Nakon završetka dojenja u dojkama se smanjuje nabujalo žljezdano tkivo, pa se one za oko tri mjeseca vraćaju u normalno stanje.

Majčino mlijeko...

Vrlo je vrijedno spomenuti da se mlijeko stvara još za vrijeme trudnoće. Većina trudnica još u trudnoći osjeti promijene na grudima. Određeni broj trudnica već tijekom trudnoće primjećuje da im povremeno, a pogotovo ako pritisnu areolu, iz bradavice izlazi tekućina zlatno žute boje. To je kolostrum. Kolostrum je prvo mlijeko koje iz dojke dolazi u kapljicama, žućkasto je i prilično gusto mlijeko koje će beba sisati u prvim danima dok kod majke ne krene proizvodnja prijelaznog mlijeka. Tek posli-

Od raka dojke najčešće obolijevaju žene iznad 50. godine života, ali mogu i žene mlađe dobi. Zemlje koje su rano počele s organiziranim programima ranog otkrivanja (palpacija i mamografija) već imaju prisutan pad smrtnosti. U Hrvatskoj je 18. listopada 2006. počela provedba nacionalnog programa prevencije raka dojke, u kojem su sve žene u dobi 50 do 69 godina bile pozvane na preventivni mamografski pregled

PREPORUKE KOJE MOGU POMOĆI U SPRJEČAVANJU RAZVOJA KARCINOMA DOJKI:

1. prestanite pušiti;
2. ne konzumirajte alkohol;
3. hranite se zdravo;
4. bavite se fizičkom aktivnosti;
5. djevojke, žene redovno se kontrolirajte (ultrazvučni pregled i mamografija)!

organizma na uzročnike infekcije izvana koji ga okružuju. Poželjno je da majka doji što je moguće dulje, a posebno u prvih par dana/mjeseci kako bi dijete posisalo što veću količinu kolostruma. Pet mililitara po obroku sasvim je dovoljno iz razloga što bi probavni organi novorođenčeta bili preopterećeni većom količinom hrane i kalorija.

Zbog toga u kolostrumu nema skoro ništa masti i šećera, jer je u prvim danima važnije zaštititi dijete od infekcija. Novorođenčad još nema izgrađen imuni sistem, tako da je kolostrum bogat antitijelima i imunoglobulinima najbolja zaštita. Ove supstance u crijevima bebe stvaraju i zaštitni sloj protiv stranih i opasnih supstanci, infekcija i zaraza. Iz razloga što je majčino mlijeko u početku niskokalorično, a k tome i beba manje pije, prvih dana novorođenče gubi na težini, ali već nakon nekoliko dana se ponovo počinje debljati.

Mlijeko majke nakon nekoliko dana/tjedana prirodno ima sve više kalorija, te sve više masti i mliječnog šećera. Ovo prijelazno mlijeko nije više toliko žuto kao kolostrum. Novorođenče sve više sisa/pije mlijeka, te iz tog razloga nakon dva tjedna majčino mlijeko postaje sve razrjeđenije i svijetlije.

Bolesti dojke

Sve bolesti dojke mogu se podijeliti u dvije skupine: netumorske i tumorske bolesti.

Netumorske bolesti dojke:

- Poremećaji razvoja: amastija (manjak dojke), micromastija

(male dojke), macromastia (velike dojke), polymastia (prekobrojne dojke), athelia (manjak bradavice), microthelia (sitna uvučena bradavica), polythelia (prekobrojna bradavica).

- Poremećaji funkcije: galaktoreja (izlučivanje mlijeka izvan doba dojenja), secernirajuća dojka, krvareća dojka, mastodinija (bolna dojka), produljeno dojenje, preobilna količina mlijeka, neizdašnost dojki i spontano otjecanje mlijeka).

- Regresivne promjene: atrofijska ("smežurane" dojke), distrofijska (pretvaranje tkiva dojke u mast, sluz ili stvaranje kalcifikata) i steatonekroza (u izumrlo masno tkivo ulaže se vapno pa se manifestira kao tvrd - nekad bolan čvor u dojci).

- Upalne promjene: theilitis (upala bradavice), areolitis (upala areole), intertrigo (ekcem submarnog sulka), mastitis (upala mliječne žlijezde, najčešće u prva dva tjedna nakon poroda), apsces (lokalizirana gnojna upala), karbunkul (gnojna infekcija kože i potkožnog tkiva dojke s brojnim gnojnim čepovima) i rijetko tuberkuloza, sifilis i aktinomikoza.

- Displazije. Najčešća i najvažnija je fibrocistična bolest dojke. To je najčešća bolest dojke uopće i najčešći razlog javljanju liječniku radi pregleda dojke, a navodi se i kao predisponirajući čimbenik raka dojke. Radi se o bujanju vezivnog tkiva (fibroza) ili stanica mliječne žlijezde (epitelijalna hiperplazija) ili o stvaranju cističnih formacija ili o kombinacijama navedenih pojava. Riječ je o promjenama uzrokovanim hormonalnim utjecajima (estrogen, progesteron, prolaktin).

Tumorske bolesti dojke:

- Dobroćudni tumori

Najčešći je fibroadenom (češći je u mlađih žena) i papilom (resičasto bujanje u mliječnom vođu koje često uzrokuje krvarenje, pa je čak 50% svih krvavih iscjedaka iz bradavice uzrokovano tom promjenom).

Lipom, fibrom, hemangiom, neurinom, hondrom, ciste

- Zloćudni tumori (rak dojke)

Fibroadenomi: (Fibroadenoma mammae) mješoviti je fibroepitelni dobroćudni (benigni) tumor dojke, koji nastaje proliferacijom i epitela i fibrovaskularne strome. Čini 7% svih nodularnih promjena (čvorica) dojke. Nastaje usljed dugotrajnog relativnog ili apsolutnog povećanja nivoa hormona estrogena u krvi, što dovodi do trajne proliferacije, bez normalne involucije u tkivu dojke.

Ovaj tumor se povećava u toku menstrualnog ciklusa i za vrijeme trudnoće, jer reagira na hormonsku stimulaciju. Poslije menopauze tumor se smanjuje. Riječ je o pojedinačnom tumoru veličine od 1 do 10 cm okruglog ili ovalnog obli-



DAN NARCISA

ka. Fibroznom kapsulom različite debljine jasno je ograničen od okolnog tkiva dojke. Fibroadenomi vrlo su česte izrasline u mladih žena a nije rijedak slučaj pojave više fibroadenoma, i to obostrano.

Često se razvijaju i tijekom puberteta, pa ih tada zovemo juvenilni fibroadenomi.

U toj dobi mogu pokazivati znake vrlo brzog rasta i postati jako veliki, ponekada veći od 5 cm, pa ih zovemo i gigantski fibroadenomi. Ipak, najčešće se javljaju u dobi između 20. i 30. godine života. Uglavnom su konačne veličine do 3 cm. Ima slučajeva pojavljivanja fibroadenoma i u kasnijoj dobi.

Rak dojke najčešći je zloćudni tumor u žena u svijetu i cjelini koji nastaje u trenutku kada normalne žljezdane stanice dojke promijene svoja svojstva, te počnu nekontrolirano rasti, umnožavati se i uništavati okolno zdravo tkivo. Broj oboljelih žena raste s dobi žene i u Hrvatskoj je jedan od vodećih uzroka smrti zbog raka.

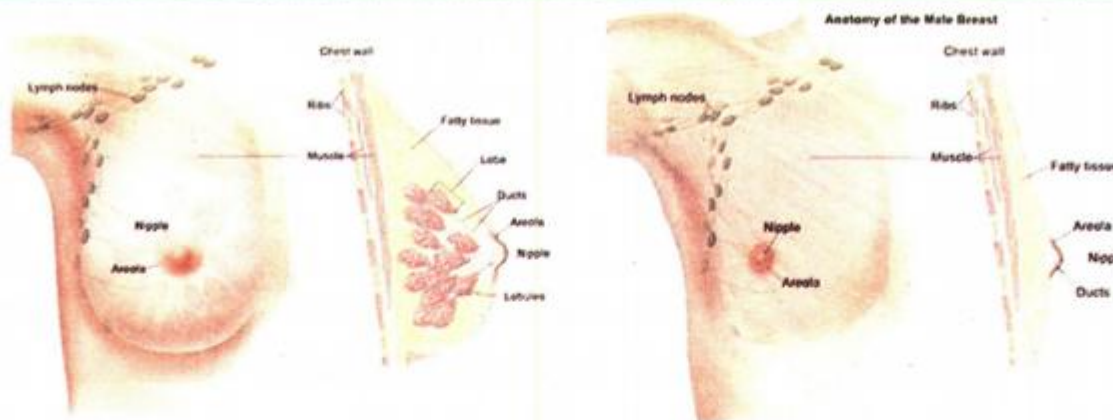
Prema podacima Registra za rak Hrvatske (Hrvatski zavod za javno zdravstvo), godišnje u Hrvatskoj od raka dojke obolijeva oko 2300 žena. Rak dojke je i najčešći uzrok smrti od raka žena u Hrvatskoj. Godišnje umire više od 800 žena. Očekuje se daljnji trend porasta broja oboljelih u Hrvatskoj.

Od raka dojke najčešće obolijevaju žene iznad 50. godine života, ali mogu i žene mlađe dobi. Zemlje koje su rano počele s organiziranim programima ranog otkrivanja (palpacija i mamografija) već imaju prisutan pad smrtnosti.

U Hrvatskoj je 18. listopada 2006. počela provedba nacionalnog programa prevencije raka dojke, u kojem su sve žene u dobi 50 do 69 godina bile pozvane na preventivni mamografski pregled. Cilj programa je smanjiti smrtnost od raka dojke za najmanje 25 posto. Od raka dojke mogu oboljeti i muškarci, ali je rak dojke stotinu puta češći kod žena, nego u muškaraca.

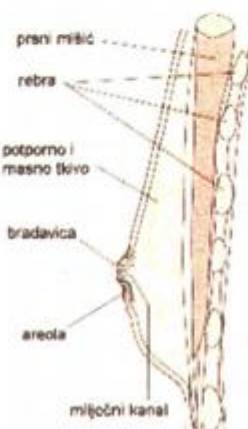
Etiologija raka dojke nije poznata.

Jedan od glavnih čimbenika rizika je nasljednost, a dva gena odgovorna za nasljedni rak dojke (otkriveni 1994. i 1995. g.) nazvani su Breast Cancer 1 i Breast Cancer 2, odnosno BRCA-1 i BRCA-2. Ženama koje naslijede poremećaj prijeti velika opasnost da obole, prema nekim stručnjacima i do 80 %. Mutacije BRCA-1 ujedno povećavaju i rizik od raka jajnika. Kod više od polovice žena bolest se pojavi do pedesete godine, a kod nekih čak u



Muška dojka

Ženska dojka



Prema podacima Registra za rak Hrvatske (Hrvatski zavod za javno zdravstvo), godišnje u Hrvatskoj od raka dojke obolijeva oko 2300 žena. Rak dojke je i najčešći uzrok smrti od raka žena u Hrvatskoj. Godišnje umire više od 800 žena. Očekuje se daljnji trend porasta broja oboljelih u Hrvatskoj

tridesetima. Gene može prenijeti bilo koji roditelj i vjerojatnost da ih djeca naslijede je 50:50.

Rizične skupine

Rizične skupine:

- žene u čijim je obiteljima bilo raka dojke (majka, sestra);
- nerotkinje i one koje su rodile nakon 35. godine;
- žene s produženom menstrualnom aktivnošću (kojima je menstruacija nastupila prije 12. godine i koje imaju menstruaciju trideset i više godina);
- žene kojima je, zbog karcinoma, već operirana dojka imaju 4 do 5 puta veći rizik od razvoja karcinoma u drugoj dojci;
- žene s benignim proliferativnim bolestima dojke;

- žene koje su imale udarac u dojkama (tjelesna trauma).

U čimbenike rizika spadaju i oni na koje možemo djelomično sami utjecati poput višeg društveno-ekonomskog statusa, učestali stresovi, prekomjerna tjelesna težina, prehrana s mnogo masnoća i proteina, alkoholizam (već samo svakodnevno pijenje pola čaše vina povećava rizik od oboljevanja za 6 %), pušenje, ionizirajuće zračenje (posebice u pubertetu), utjecaj okoliša.

Dijagnostičke metode

Simptomi raka dojke u početku ne postoje, a kada postoje znaju proći neopaženo kod pacijentica. Mnoge ih mjesecima ignoriraju zbog straha ili neznanja. Probir (pre-

traživanje, skrining) promjena u dojkama vrlo je važan.

Rano otkrivanje raka dojke povećava vjerojatnost uspješnog izlječenja. Danas se u dijagnostici najviše koriste mamografija i ultrazvuk dojki.

Najvažnija dijagnostička metoda podrazumijeva uzimanje obiteljske anamneze i detaljnu palpaciju obiju dojki i pazušnih jama u različitim položajima od strane iskusnog specijalista.

Ultrazvuk dojki: Ultrazvučni pregled dojki od neprocjenjive je vrijednosti u diferencijaciji između solidnih i cističnih promjena kao i za razjašnjenja opipljivih kvržica u dojci. Sa sigurnošću od gotovo 98% pomoću ultrazvuka se može razlikovati da li se o dobroćudnoj ili zloćudnoj kvržici.

Ultrazvučna pretraga dojki najčešće koristi kod mladih žena, koje imaju više žljezdanog tkiva. Ultrazvukom dojki može se rano otkriti prisustvo kvržica (tako se može razlikovati da li je riječ o cisti ili tumoru).

Ukoliko je potrebno, u slučaju sumnjive kvržice, pomoću vrlo tanke igle može se učiniti ciljane punkcija i citološki pregled. Pretraga se izvodi ambulantno, nije bolna, niti su moguće komplikacije. **Mamografija:** Mamografija je točna i sigurna radiološka pretraga kojom se otkrivaju tumori i druge promjene na dojci, pogotovo one koje su premale da bi se mogle napipati.

Mamografski pregled u većini slučajeva nije bolan. Kod mladih žena žljezdano tkivo zauzima gotovo cijelu dojku i mamografska slika je prilično nejasna, stoga je uobičajeno da nema razloga (osim iznimno) mamografski snimati dojke žena mlađih od 35 godina.

Prvu mamografiju tzv. bazični (inicijalni) mamogram savjetuje se napraviti ženama između 38. i 40. godine, a zatim ženama starijim od 40 godina jednom godišnje ili jednom u dvije godine.

Kod žena u dobi od 50-69 godina preporuka je mamografiju napraviti minimalno jednom u dvije godine.

Mamografija obuhvaća dvije snimke dojke uz maksimalno stlačivanje dojki (pritiskom na dojku kompresijskom pločom), snimku dojke sprijeda te s njezine bočne strane, koje prikazuju njezinu građu i sumnjiva mjesta.

Unatoč nezamjenjivosti mamografije u ranom otkrivanju i najmanjih karcinoma, važno je naglasiti da se mamografijom ne može prikazati 15-20 % karcinoma dojki, osobito kad se radi o dojkama s gustom žljezdanom strukturom. U Hrvatskoj se radi dogovora za mamografiju treba javiti svom iza-

branom liječniku obiteljske medicine ili ginekologu.

Kod suspektih nalaza dijagnostika se proširuje na aspiraciju i citološku analizu dobivene tekućine, kao i biopsiju, te histološki pregled dobivenog tkiva, kao i pregledi radi isključenja diseminacije bolesti (RTG pluća, UZV jetre, RTG kralježnice, zdjelice, kraniogram). Kao pomoćna metoda u dijagnosticiranju raka pomaže i mjerenje tumorskih markera. Tumorski marker CA 15-3 dobro prati širenje karcinoma dojke, ali zbog slabe osjetljivosti ne pomaže u ranom otkrivanju raka dojke. Detaljnije pretraga koja se koristi je magnetna rezonancija (MR).

Preventivni pregledi: Cilj svakog preventivnog pregleda je da bolest otkrije u najranijoj fazi kada je mogućnost njenog izlječenja visoka. Zato su izuzetno bitni preventivni pregledi dojki koji uključuju: samopregled ili bimanuelni pregled kod ginekologa, ultrazvučni pregled dojki i mamografiju kojima se može na vrijeme otkriti eventualno postojanje patoloških promjena u dojkama.

Bimanuelni palpatorni pregled dojki se radi nakon inspekcije dojki u sjedećem stavu žene, kada se promatraju elementi dojke kao što su simetrija, oblik, položaj, boja kože, venski crtež, eventualna ispupčenja i ulegnuća dojki, kao i bradavice u smislu postojanja ekcematoznih promjena i uvlačenja bradavice. Bimanuelni pregled dojki može se vršiti u sjedećem položaju žene i uključuje pregled tkiva dojki, nadključnih jama (dio tijela iznad ključne kosti) i pazušnih jama (aksile).

Palpatornim pregledom mogu se otkriti promjene u konzistenciji tkiva dojki u smislu čvorića, bolna osjetljivost kao i eventualno postojanje uvećanih limfnih čvorova u nadključnim i pazušnim jamama. Ukoliko se palpatorno otkrije promijene na dojkama učine se dodatne dijagnostičke metode: ultrazvuk i mamografija.

Simptomi raka dojke: Svaka žena ima drugačije dojke i drugačije se njezino tijelo razvija i ponaša. Neki od simptoma radi kojih biste prvo trebale napraviti samopregled, a tada i obratiti se liječniku su: svrbež, crvenilo, bol, bol u leđima, preosjetljivost i bol u pazuhu, iscjedak iz bradavice, promjena izgleda bradavice, promjena oblika dojke ili bradavice.

Planiranje pregleda

Žene u dobi 20-35 godina: Samopregled dojki jednom mjesečno. Klinički i ultrazvučni pregled svakih 6 mjeseci.

Žene u dobi preko 40 godina: Samopregled dojki jednom mjesečno. Klinički i ultrazvučni pregled svakih 6 mjeseci. Mamografija svakih 2 godine.

Žene koje u obitelji imaju oboljelih od karcinoma dojke (majka, sestra): Samopregled dojki jednom mjesečno. Klinički i ultrazvučni pregled svakih 6 mjeseci. Mamografija nakon 35. godine. **Žene s liječenim karcinomom dojki:** Samopregled dojki jednom mjesečno. Klinički i ultrazvučni pregled svakih 6 mjeseci. Mamografija jednom godišnje. Magnetna rezonancija u dogovoru sa liječnikom.

