



Nadi vremena. Spriječi. Živi.

BROŠURA O PREVENCIJI KARCINOMA DOJKE

KARCINOM DOJKE JE NAJČEŠĆE IZLJEČIV AKO SE OTKRIJE NA VRIJEME!

ŠTA TREBA DA ZNAŠ O KARCINOMU DOJKE?

Karcinom dojke je najčešći maligni tumor kod žena kako u svijetu tako i kod nas. U Crnoj Gori od ove bolesti godišnje oboli oko 400 žena pri čemu zabrinjava visoka smrtnost oboljelih, najviše zbog kasnog javljanja ljekaru, tek onda kada se jave simptomi i kada bolest već uznapreduje. Situacija je znatno otežana zbog pandemije COVID-19 i zanemarivanja prevencije. Na tebi je da se potrudiš da odmah zakažeš svoj preventivni pregled jer možda upravo spašavaš svoj život.

*Zakaži odmah svoj
preventivni godišnji
pregled dojki!*

**Ova poruka ti može
spasiti život.**

Najčešća lokacija ovog karcinoma je spoljašnji gornji kvadrant dojke, ali se ćelije karcinoma mogu proširiti i na druge organe. Ova pojava naziva se metastaza. Metastaze karcinoma dojke su najčešće u žlijezdama pazušne jame ali mogu biti i u limfnim čvorovima, jetri, plućima, kostima i mozgu.

ŠTA UZROKUJE KARCINOM DOJKE?

Medicina bilježi slučajeve u kojima i muškarci obolijevaju od ove bolesti ali mnogo rjeđe nego žene (svega 1% oboljelih su muškarci).


Za razliku od drugih vrsta karcinoma koji za uzrok imaju infekciju, ne postoje poznate virusne i bakterijske infekcije povezane sa razvojem karcinoma dojke. Dakle, nije poznato šta izaziva karcinom dojke. Medicina ipak navodi da nerotkinje, žene koje su kasno rodile prvo dijete - poslije 35. godine, žene koje nijesu dojile djecu, kao i žene koje su prethodno operisale karcinom jedne dojke imaju značajno povećan rizik obolijevanja. Ostali faktori koji povećavaju rizik obolijevanja su:

- godine starosti – najčešće obolijevaju žene iznad 50. godine života,
- genetska predispozicija – ako je kod bliskih srodnika bilo slučajeva obolijevanja od karcinoma dojke,
- ranije dijagnostikovane dobroćudne promjene na dojci,
- rano dobijanje prve menstruacije – prije 12. godine,
- kasni prolazak kroz menopauzu – poslije 50. godine,
- stalna izloženost stresu,
- nezdrav način života – nepravilna ishrana, prekomjerna tjelesna težina, pretjerano konzumiranje alkohola, pušenje, nedovoljna fizička aktivnost i sl.

RANO OTKRIVANJE

Bolest ne bira religiju, godine, porijeklo ni obrazovanje. Može se desiti bilo kome. I dešava se.

U Evropi se dijagnoza karcinoma dojke postavi na svaka 2 minuta, a do smrti usljed karcinoma dojke dolazi svakih 6 minuta.



Karcinom dojke je jedno od najozbiljnijih, najtežih i najčešćih malignih oboljenja žena širom svijeta. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije godišnje se sa ovom bolešću suoči preko dva miliona, a umre preko 600.000 žena. Pritom, prognoze istog izvora su da će se svaka osma žena tokom svog života suočiti sa ovom bolešću. Dodatno zabrinjava činjenica što je ovo nekada bila bolest starije populacije (iznad 50 godina starosti), a da u novije vrijeme sve češće obolijevaju i mlađe osobe.

SEBI SI NAJPOTREBNIJA

Nadi vremena. Spriječi. Živi.

Rano otkrivanje spašava život!

Uprkos zabrinjavajućim statističkim podacima, ukoliko se karcinom dojke otkrije u ranoj fazi, prije pojave simptoma, značajno se povećavaju šanse za potpuno i trajno izlječenje. Zahvaljujući savremenoj medicini i sve naprednijoj tehnologiji, u prosjeku 9 od 10 oboljelih žena moglo bi biti uspješno izliječeno u ovom stadijumu, ali se nažalost ta mogućnost nedovoljno koristi. Dakle, bolest se može desiti bilo kome, bilo kada, bez obzira na genetsku predispoziciju, stil života, navike i sl. Niko nema garanciju da će biti pošteđen ali može iskoristiti šansu koju ima danas, sigurno veću od one koju će imati kasnije da spasi svoj život. Neko bi za to dao sve!

SIMPTOMI

Najčešći simptom je bezbolna grudvica ili zadebljanje u tkivu dojke ili pazuhu. Slijedi još nekoliko čestih simptoma:

- promjena u veličini dojke,
- promjena boje i izgleda kože dojke naročito ako je slična izgledu pomorandžine kore,
- pojava tečnosti iz bradavice koja se pojavi bez stiskanja,
- uvučena bradavica,
- otok u dojka, pazuhu ili predjelu oko ključne kosti,
- iznenadni bol koji ne prolazi u dojci ili pazušnoj jami.

U početnim fazama obolijevanja simptomi nijesu primijetni, a mogućnosti za izlječenje su baš tada najveće pa je zapravo prevencija najbolji ključ za očuvanje reproduktivnog zdravlja i spašavanja života. Stoga, pomisao *Nemam simptoma* nije dovoljan razlog za odlaganje i izbjegavanje preventivnih pregleda, ali jeste ohrabrujuća vijest, jer čak i da su u tijelu nastupile promjene koje vode karcinomu dojke imate dobre šanse da sačuvate svoje zdravlje i život. Isto tako, ukoliko otkrijete neke od ovih simptoma ne znači automatski da imate rak dojke, ali je od vitalnog značaja da posjetite doktora što je prije moguće.

„Nemam simptoma!” –

Dobra vijest ali ne i razlog za izbjegavanje preventivnog pregleda.

*Čuvaj se!
I sutra ćeš
trebati onima koje
voliš i onima koje
vole tebe!*

METODE KONTROLNIH PREGLEDA

SAMOPREGLED

Svaka ženska osoba poslije 20. godine života trebalo bi jednom mjesečno, u trajanju od desetak minuta da vrši samopregled dojki. Preporuka je da postupak obavlja od trećeg do petog dana nakon završetka menstruacije. Žene u menopauzi pregled bi trebalo da vrše uvijek istog datuma u mjesecu. Najvažnije je da odvojite vrijeme da upoznate izgled i strukturu svojih grudi – npr. dok se bavite nekim rutinskim stvarima poput tuširanja, oblačenja, gledanja u ogledalo i sl. To će vam pomoći da uočite novine, neobične promjene i simptome. Nastojte da uočite bilo šta neobično u izgledu ili strukturi dojke (asimetriju, crvenilo, udubljenje, zatezanje, guranje, potiskivanje kože preko nekog nabora i sl.). Svaku novootkrivenu promjenu morate hitno prijaviti ljekaru i na odgovarajući način prpratiti sa specijalistom. U prosjeku 9 od 10 uočenih promjena nije karcinom dojke već ciste ili infekcije, ali svakako promjenu treba odmah prijaviti ljekaru.

KLINIČKI PREGLED

Obavlja ga izabrani ljekar. Uz dobru anamnezu, palpacija dojki i pazuha okriiva veliki procenat karcinoma dojki. Veoma je važno da svaka žena nakon navršene 30. godine života obavezno makar jedanput godišnje obavi klinički pregled dojki. U zavisnosti od ishoda ljekar može predložiti ultrazvučni ili mamografski pregled.

*Ne propuštaj dane, ne
čekaj posebne prilike.
Posebna prilika je biti živ
i zdrav!*

ULTRAZVUČNI PREGLED

Ova metoda se najčešće koristi kod mlađe populacije zbog gušće strukture tkiva dojke. Ultrazvučni pregled preporučuje se jedanput godišnje ženama starsne dobi do 40. godine kao i trudnicama, a služi i kao dopunska metoda mamografiji kada su njeni rezultati nedovoljno jasni.

MAMOGRAFIJA

Mamografija, kao dijagnostička metoda, služi za rano otkrivanje karcinoma dojki prevažadno kod žena sa povećanim rizikom obolijevanja (ako imaju ili su imale srodnika sa ovom bolešću, ako su ranije liječene od ovog karcinoma i sl.), kao i kod žena starijih od 40 godina. Na ovaj način je moguće dijagnostikovati pojavu karcinoma do dvije godine prije nego postane dovoljno veliki da bi se mogao napipati. U pitanju je rendgenski snimak strukture dojke koji otkriva sitne i još uvijek neprimjetne promjene na dojci, koje se ne mogu otkriti nijednom drugom metodom i preporučuje se jednom u dvije godine.

*Zapamti, i nikad
ne zaboravi, kad
si zdrav imaš sve!*

BIOPSIJA

Ukoliko je bilo kojom od prethodnih metoda uočena rizična anomalija, biopsijom se utvrđuje da li se radi o zloćudnoj ili dobroćudnoj promjeni. Biopsija je postupak uzimanja čitavog čvora ili uzorka tečnosti iz čvorića koji se šalje na dalje ispitivanje.

ZLATNA PRAVILA

- Jednom mjesečno obaviti samopregled dojki (nakon 20. godine).
- Jednom godišnje uraditi klinički pregled dojki (od 30. do 40. godine).
- Redovno, obično jednom u dvije godine, obavljati mamografski pregled na osnovu preporuka i nalaza ljekara (sa 40 i više godina).

OTKRIVENE PROMJENE

Većina abnormalnosti koje pokaže ultrazvuk ili mamograf nijesu karcinom dojke. Dodatni pregledi u većini slučajeva pokazu da su promjene zapravo normalno dobroćudno tkivo dojki. Ako naknadni pregledi potvrde nove sumnjive promjene u dojkama vjerovatno će se raditi biopsija tkiva koje se ispituje pod mikroskopom.

*Ako ste dobili novu priliku nemojte je prokockati.
Mijenjajte navike i uvjerenja koja vam ne služe.
Smiren čovjek može postići mnogo više nego kad je u panici i u strahu.*

LIJEČENJE

O liječenju karcinoma dojke odlučuje konzilijum za dojku koga čine: onkolog, hirurg, radiodijagnostičar, radioterapeut i patolog. Liječenje može biti izuzetno efikasno i vjerovatnoća izlječenja se kreće i do 90%, naročito ako se otkrije u ranom stadijumu. Liječenje može uključiti:

- Hiruršku intervenciju,
- Ljekove,
- Zračenje (hemioterapiju).

Liječenje je individualno i možda bude potrebna kombinacija ovih metoda.

**IMPORTANT
VAŽNO!**

*Obećaj sebi redovan
godišnji preventivni pregled
za dužu i bezbrižniju
budućnost!*

Ne zaboravi:

Karcinom dojke je najčešće izlječiv ako je otkriven na vrijeme!

Većina promjena na dojci nije karcinom, ali svaka od uočenih promjena zahtijeva nužan i neodložan odlazak ljekaruu!

KONTAKT INFORMACIJE JAVNIH ZDRAVSTVENIH USTANOVA U CRNOJ GORI

DOM ZDRAVLJA

Andrijevića	051 243 407
Bar	030 311 001
Berane	051 233 324
Bijelo Polje	050 432 327
Budva	033 427 200
Cetinje	041 231 198
Danilovgrad	020 812 106
Gusinje	050 432 327
Herceg Novi	031 343 024
Kolašin	020 865 140
Kotor	032 334 533
Mojkovac	032 334 533
Nikšić	040 231 202
Plav	051 251 103
Plužine	040 271 135
Pljevlja	052 321 193
Rožaje	051 271 347
Šavnik	040 266 226
Tivat	032 671 774
Ulcinj	030 401 166
Žabljak	051 61 504
Petnjica	051 238 270

KLINIČKI CENTAR CRNE GORE

INFO CENTRALA	020 412 412
Centar za radiološku dijagnostiku	020 412 332

DOMOVI ZDRAVLJA U PODGORICI

Blok V	020 481 910
Centar	020 201 955
Donja Gorica	020 481 998
Golubovci	020 603 310
Tuzi	020 603 940
Konik	020 607 120
Masline	020 481 979
Nova Varoš	020 481 977
Stara Varoš	020 481 971
Tološi	020 481 994
Zagorič	020 209 161

O PROJEKTU

FORS Montenegro – Fondacija za razvoj sjevera Crne Gore i Dom zdravlja Novi Pazar sprovode projekat „**IMPORTANT-Unapređivanje reproduktivnog zdravlja u Crnoj Gori i Srbiji/IMProvement of Reproductive Health in Montenegro and Serbia**“ koji ima za cilj unapređivanje kvaliteta i dostupnosti usluga u oblasti reproduktivnog zdravlja, kao i nivoa svijesti stanovništva o značaju zdravih stilova života i prevencije, posebno za socijalno ranjive kategorije stanovništva.

Projekat uključuje niz aktivnosti kao što su nabavka nove opreme i vozila za javne zdravstvene ustanove, obuke za medicinsko osoblje na teme vezane za prevenciju, dijagnostiku i liječenje karcinoma dojke i karcinoma grlića materice, predavanja za žene i omladinu na temu reproduktivnog zdravlja, kampanju preventivnih medicinskih pregleda kao i organizovanje okruglih stolova sa ciljem promovisanja ove kampanje, sprovođenje istraživanja o znanju i navikama vezanim za reproduktivno zdravlje, kampanju podizanja nivoa svijesti građana, izradu publikacija o značaju zdravih stilova života, preventivnih pregleda dojki i ginekoloških pregleda, prekograničnu konferenciju i sl.

Mjesto realizacije projekta obuhvata opštine: Andrijevica, Berane, Bijelo Polje, Gusinje, Žabljak, Kolašin, Mojkovac, Nikšić, Petnjica, Plav, Pljevlja, Plužine, Rožaje i Šavnik u Crnoj Gori i Novi Pazar, Nova Varoš, Prijepolje, Raška, Sjenica, Priboj, Vrnjačka Banja i Tutin u Srbiji.

Projekat finansira Evropska unija u okviru IPA Programa prekogranične saradnje Srbija – Crna Gora 2014-2020, a u Crnoj Gori sufinansira Ministarstvo javne uprave Crne Gore. Ugovorno tijelo za projekat je Ministarstvo finansija Republike Srbije – Sektor za ugovaranje i finansiranje programa iz sredstava EU (CFCU).



CROSS-BORDER PROGRAMME
SERBIA-MONTENEGRO
2014-2020



Projekat sufinansira Republika Srbija



Projekat sufinansira
Ministarstvo javne uprave Crne Gore



Projekat finansira Evropska unija



Nađi vremena. Spriječi. Živi.

Za više informacija o projektu možete posjetiti veb-sajt:

www.forsmontenegro.org

Ova brošura je izrađena uz finansijsku podršku Evropske unije i Ministarstva javne uprave Crne Gore. Sadržaj brošure je isključiva odgovornost FORS Montenegra i Doma zdravlja Novi Pazar i ni pod kojim se uslovima ne može smatrati da odražava stavove Evropske unije i Ministarstva javne uprave Crne Gore.