

ПРЕВЕНЦИЈА РАКА ДОЈКЕ

Асист. др Душан Чанковић

Превентивни прегледи или методе скрининга у циљу раног откривања рака дојке су:

- **Самопалпација (самопреглед дојке)** се препоручује код жена од 20. године старости, једном месечно 10. дана менструалног циклуса. У скоро 90% случајева жене долазе на преглед када саме напипају неку промену у дојци. Инструкција пацијенткиња о самопалпацији је једноставна и оне путем здравствено васпитног рада могу бити обучене за преглед својих дојки (**једном месечно**);
- **Физикални преглед од стране лекара** се препоручује код жена од 30. године старости једном годишње. Палпација је најједноставнија метода детекције али је тешко открити мање туморе, нарочито у жена са великим грудима (**бар 1 годишње лекар треба да обави физикални преглед дојки жене**);
- **Мамографија**, базни мамограм (први, почетни) требало би да имају све жене старости 35-40 година, а **од 40. године један мамограм у две године**;
- **Ултразвук**, код млађих жена се чешће користи од мамографије.

У **ризичне групе** за развој рака дојке спадају:

- особе са позитивном породичном анамнезом о раку дојке
- особе са бенигном болести дојке
- особе које су имале претходни рак дојке
- жене које нису рађале или прво рађање после 30 г.
- особе са раном појавом менструације (пре 12 г.) и касном менопаузом (након 55 г.)
- жене преко 40 година старости
- жене високог социјално-економског статуса.

Ризик обољевања од рака може се значајно смањити применом превентивних мера и активности:

- Престанак пушења дувана и избегавање изложености дуванском диму;
- Ограничени унос алкохола;
- Избегавање претеране изложености сунчевој светлости;
- Одржавање здраве телесне тежине;
- Избалансирана исхрана;
- Редовна физичка активност;
- Избегавање и успешно превладавање стреса
- Заштита од инфекција повезаних са настанком рака и
- Редовна посета лекару и редовни превентивни прегледи.

У великом броју случајева рак дојке је излечив, уколико се открије на време.

Редовном посетом свом изабраном лекару (гинекологу), дајете себи шансу да будете бржи од болести.

РЕДОВАН ПРЕГЛЕД ЈЕ НАЈБОЉА ЗАШТИТА!

НАЈЧЕШЋИ ФАКТОРИ РИЗИКА ЗА ЗДРАВЉЕ

Најчешћи бихејвиорални фактори ризика за здравље (чиниоци ризика повезани са понашањем) су:

- **Пушење и излагање дуванском диму:**
 - нема безбедне дозе изложености дуванском диму;
 - одвикавање у било којој доби доводи до продужења живота;
- **Неправилна исхрана:**
 - недовољан или претеран енергетски унос у односу на енергетски расход;
 - једноличан избор намирница у погледу састава хранљивих материја;
 - недовољан унос влакана биљног порекла (мање од 400g свежег воћа и поврћа дневно; неконзумирање производа од целог зрна житарица);
 - недовољан унос полинезасићених масти (хладно цеђена уља, коштуњаво воће, „плаве“ рибе итд.);
 - прекомеран унос засићених масти (животињска маст, масна меса, сухомеснати производи, необрано млеко и млечни производи, путер итд.);
 - прекомеран унос транс-масти (маргарин, масна пецива, кондиторски производи итд.)
 - прекомеран унос соли (досољавање, „грицкалице“, пецива, сухом. произ. итд.)
 - прекомеран унос простих шећера (слаткиши, пецива од белог брашна итд.);
 - неравномеран распоред и број дневних оброка (неконзумирање доручка, више или мање од 3 главна оброка и две воћне ужине, преобимна вечера итд.);
 - неправилан начин обраде намирница (пржење, печење, поховање, роштиљ, предуго кување, претерано хладна и топла јела, претерано зачињена храна итд.);
 - претерана употреба конзервисане хране и хране са адитивима;
 - недовољан унос воде (1,5-2/дневно, или 8 чаша) и др;
- **Недовољна физичка активност:**
 - за одрасле мање од 30 минута физичке активности дневно, која ће довести до задиханости и знојења
 - за децу мање од 60 минута дневно физичке активности која ће довести до задиханости и знојења;
 - недовољан боравак у природи;
- **Неодговорно репродуктивно понашање:**
 - рано ступање у сексуалне односе,
 - нежељен секс и секс под дејством алкохола и ПАС,
 - честа промена или истовремено постојање више сексуалних партнера,
 - некоришћење кондома при сваком сексуалном односу до одлуке о потомству;
 - некоришћење контрацептивних средстава као метода планирања породице са сталним сексуалним партнером;
 - намерни прекиди трудноће итд.
- **Неправилно коришћење здравствене службе:**
 - непостојање уговора са „изабраним лекаром“ (опште медицине/медицине рада, гинекологом, педијатром или стоматологом);
 - искључиво самолечење и обраћање за помоћ нестручним лицима и лаицима;
 - недовољно коришћење превентивних прегледа:
 - неконтролисање индекса телесне масе, крвног притиска, масноћа и шећера у крви,
 - неконтролисање бриса грлића материце код жена 20-65 година,
 - избегавање мамографских прегледа дојке након 45 године или по препоруци,

- избегавање контроле столице на скривено крварење након 50 године или по савету,
- избегавање контроле простате код мушкараца (након 50 године или по савету),
- избегавање тестирања на ХИВ, сексуално и крвнопреносиве инфекције када постоји ризик или по савету лекара итд.
- претерана контрола здравља и др.

1. WHO. Breast cancer. Dostupno na: <http://www.who.int/cancer/detection/breastcancer/en/>.
2. American Cancer Society. Cancer Prevention & Early Detection Facts & Figures 2015-2016 Atlanta: American Cancer Society, 2015.
3. Institut za javno zdravlje Srbije. Kancelarija za skrining. Skrining raka dojke. Dostupno na: <http://www.skriningsrbija.rs/srl/skrining-raka-dojke/>.