

# RANO OTRKIVANJE RAKA DOJKE

**MINISTARSTVO ZDRAVSTVA  
I SOCIJALNE SKRBI**



**ŠTO ŽENA TREBA ZNATI**



## RANO OTKRIVANJE RAKA DOJKE

REPUBLIKA HRVATSKA  
MINISTARSTVO ZDRAVSTVA I SOCIJALNE SKRBI

Ministar

*Doc. dr. sc. Neven Ljubičić, dr. med.*

Autori:

POVJERENSTVO  
MINISTARSTVA ZDRAVSTVA I SOCIJALNE SKRBI

*prof. dr. sc. Boris Brklačić, dr. med.*

*prof. dr. sc. Ivan Drinković, dr. med.*

*prof. dr. sc. Stipan Janković, dr. med.*

*prof. dr. sc. Marija Strnad, dr. med.*

*doc. dr. sc. Fedor Šantek, dr. med.*

*mr. sc. Valerija Stamenić, dr. med.*

Nastavni ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Primorsko-goranske županije

*prof. dr. sc. Vladimir Mićović, dr. med.*

*Emina Grgurević-Dujmić, dr. med*

*Suzana Janković, dr. med.*

Grafička obrada:

*Nada Pirizović*

Naklada:

79.000

Tisk:

Narodne novine d.d.





Rak dojke je najčešće sijelo raka u žena i nedvojbeno veliki javnozdravstveni problem. U Hrvatskoj je u 2003. godini učestalost raka dojke bila 1,001% u usporedbi s 35 godina ranije kada je učestalost bila 2,7 puta manja. Štoviše, smrtnost od raka dojke se u istom razdoblju, unatoč suvremenoj dijagnostici i velikom napretku u liječenju povećala za 2,3 puta. Takvi podaci sugeriraju da ovoga trenutka svakoj jedanaestoj ženi u Republici Hrvatskoj prijeti rak dojke.

Sprječiti nastanak raka dojke nažalost nije moguće. Upravo stoga, rano otkrivanje bolesti je imperativ tim više što se više od 90% bolesnica može izlijечiti ukoliko se dijagnoza postavi na vrijeme kada bolest nije uznapredovala. Upravo u tom kontekstu, a sukladno rezultatima koje imaju pojedine zemlje Europske Unije poput Finske, Švedske ili Nizozemske, Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi Vlade Republike Hrvatske pokrenulo je Nacionalni program ranog otkrivanja raka dojke koji za cilj ima što ranije otkrivanje raka dojke što bi u petogodišnjem razdoblju rezultiralo smanjivanjem smrtnosti za 20 do 25%.





U gotovo svim državama Europske Unije koje imaju nacionalne programe ranog otkrivanja raka dojke pa tako i u Republici Hrvatskoj, probirom su obuhvaćene žene dobne strukture od 50 do 69 godina, svake druge godine. Osnovna metoda probira je mamografija koja može otkriti promjene na dojci i do dvije godine prije nego se tumor može napipati.

Dobro organiziran i kvalitetno vođen Nacionalni program ranog otkrivanja raka dojke u Republici Hrvatskoj, uz osiguranje kontrole kvalitete svakog pojedinog segmenta (pozivanje na pregled i veliki postotak odaziva, postupak dijagnosticiranja, kliničko i epidemiološko praćenje) te snažnu političku i finansijsku potporu, zasigurno će rezultirati ostvarivanjem zadanih ciljeva.

*Ministar zdravstva i socijalne skrbi*

*Doc. dr. sc. Neven Ljubičić*



# RANO OTKRIVANJE RAKA DOJKE



## ŠTO ŽENA TREBA ZNATI I MOŽE NAPRAVITI SAMA

### Što vi i vaš liječnik možete učiniti:

- ❖ *Napraviti mjesečni samopregled dojki*
- ❖ *Napraviti godišnji klinički pregled dojki*
- ❖ *Redovito napraviti mamografije prema preporukama i nalazima*

U Republici Hrvatskoj, slično kao i u brojnim drugim zemljama razvijenoga svijeta, veliki zdravstveni problem predstavlja kasno otkrivanje raka dojke. Suvremena medicina u stanju je izlječiti rak dojke u velikome postotku bolesnica, a ako se radi o najranijim stadijima bolesti, šanse za izlječenje vrlo su visoke. Žene trebaju znati što raditi kako bi se što ranije otkrile promjene na dojkama, koje bi mogle zahtijevati dalje medicinske postupke. S učinkovitom prevencijom bolesnice će na pregled dolaziti u ranijim stadijima bolesti pa će i rezultati liječenja shodno biti mnogo bolji.

Rak dojke najčešći je zločudni tumor žena u najvećem broju zemalja, pa i u Hrvatskoj.

Prema podacima Državnog registra za rak pri Hrvatskome zavodu za javno zdravstvo, rak dojke najčešći je rak u žena u nas, po pojavnosti i po smrtnosti.





**Najveći je  
problem  
kasno  
otkrivanje  
bolesti.**



Stopa novooboljelih od raka dojke je 89,4 (2002. godina), a stopa umrlih od raka dojke je 35,7 (2003. godina) na 100.000 žena. Tijekom 2002. godine ukupni broj novo-otkrivenih bolesnica s rakom dojke bio je 2057, što čini 23% od svih sijela karcinoma u žena. Godine 2003. zbog raka dojke u našoj su zemlji umrle 822 žene, što iznosi 16% od svih žena umrlih od raka.

Svakoj jedanaestoj ženi u Republici Hrvatskoj trenutno prijeti rak dojke, a u sljedećim je godinama za očekivati daljnji trend porasta broja oboljelih. Broj oboljelih i umrlih žena od raka dojke raste s dobi, značajnije iza 45. godine života.

## Što je rak dojke

Rak dojke zločudni je tumor koji nastaje kada normalne žlijezdane stanice dojke promijene svoja svojstva te počnu nekontrolirano rasti, umnožavati se i uništavati okolno zdravo tkivo. Takve, promijenjene, zločudne stanice mogu potom ući u limfne ili krvne žile u bolesnika te tako proširiti bolest u druge dijelove tijela.

## Tko može dobiti rak dojke

Od raka dojke najčešće obolijevaju žene iznad pedesete godine života, ali mogu biti pogodene žene i u četrdesetim, tridesetim i dvadesetim godinama. Muškarci također mogu oboljeti od raka dojke, no na te slučajeve otpada svega oko 1% od svih zabilježenih slučajeva raka dojke.

## Uzroci nastanka i čimbenici rizika

Točni uzroci i detaljni mehanizmi nastanka raka dojke još uvijek nisu dovoljno poznati. Postoji samo više poz-

natih čimbenika rizika, koji su nedvojbeno povezani s nastankom raka dojke. Samo na neke od njih možemo utjecati tijekom svoga života. Najznačajniji čimbenici koji povećavaju rizik nastanka raka dojke u žena jesu:

- dob,
- prva menstruacija prije 12. godine života,
- menopauza iza 50. godine života,
- neradjanje ili rađanje poslije 30. godine života,
- pretilost,
- biopsijski nalaz: epitelna hiperplazija ili atipija, raniji nalaz karcinoma,
- postojanje srodnica po ženskoj crti nasljeđa (majka, sestra) s utvrđenim rakom dojke, posebno ako im je bolest utvrđena u dobi prije 40. godine života.

Povećan rizik za rak dojke vezan je uz stanovite životne navike koje prepoznajemo kao nezdrave: nedovoljno kretanje i nezdrava prehrana (višak masnoća, šećera, brza hrana) koji dovode do pretilosti, zatim pušenje, pretjerana konzumacija alkohola te izloženost stresu i ionizirajućim zračenjima.

## Što je samopregled dojki

Samopregled dojke postupak je koji ženi omogućuje da sama pregleda svoje dojke. Dobra je navika da žena svaki mjesec, između petog i desetog dana, brojeći od prvoga dana menstruacije, uvijek na isti i uobičajen način, obavi samopregled dojki. Time će vremenom spoznati osobine normalnoga tkiva dojke te stići sposobnost boleg uočavanja promjena koje bi mogle ukazivati na tumor.



*Kada se  
rak dojke  
otkrije u  
najranijem  
stadiju,  
šanse za  
izlječenje  
vrlo su  
velike.*





**Samo-  
pregled  
dojki treba  
postati  
navika.**



## Trebam li i ja raditi samopregled

Počevši od dvadesete godine, svaka žena treba redovito obavljati samopregled dojki. Važno je samopregled raditi jednom mjesечно, čak i za vrijeme trudnoće.

Najbolje je vrijeme za samopregled dojki tjedan ili dva nakon početka mjesecnice. Ako žena više nema mjesecnicu, treba odrediti dan u mjesecu kada će to napraviti.

Treba, međutim, biti svjestan i činjenice da se samopregledom ne može napisati svaki tumor, a osobito ne oni vrlo mali. Samopregled nije jedina niti dovoljna metoda u ranom otkrivanju raka dojke.

## Što treba tražiti prilikom samopregleda

- neuobičajena zadebljanja dojki,
- iscijedak iz bradavica (osobito krvav ili sukrav, tamnije obojen iscijedak),
- promjene na koži bradavica i dojki: naboranost, uvlačenje bradavica, udubljenje,
- neuobičajeno povećanje jedne dojke.

## Znakovi upozorenja

Za razliku od ostalih dijelova tijela, dojku je relativno lako pregledati. Promatranjem i opipavanjem moguće je otkriti promjenu na žlezdanom tkivu dojke.

Znakovi upozorenja sljedeći su:

- otkrivanje kvržice pri opipu,
- zadebljanje u dojci,
- ubrzano i nesimetrično povećanje jedne dojke,
- promjene na koži (udubljenje, otvrdnuće, boranje kože),
- uvlačenje bradavice,
- iscijedak iz bradavice (kravav ili sukrav, tamnije obojen).

Ako žena uoči bilo koji od navedenih znakova, mora se obratiti liječniku, koji će potom poduzeti sve nužne korake.

Valja napomenuti da pojava boli u dojci u pravilu ne znači rak. Mogući uzroci boli mnogobrojni su: napetost u dojkama u predmenstrualnom razdoblju, fibrocistične promjene i fibroadenomi koji su promjene dobroćudne naravi, pretjerani fizički napor, reumatske teškoće, osteoporozu, loše držanje.

### Postupak samopregleda promatranjem dojki

- ❖ stati ispred ogledala i pažljivo promotriti dojke - najprije sprijeda, a zatim se polako okrenuti na jednu i drugu stranu,



- ❖ podignuti ruke iznad glave, gurnuti ramena prema naprijed i ponovno promotriti ima li na dojkama bilo kakvih promjena.



*Kada se  
rak dojke  
otkrije u  
najranijem  
stadiju,  
šanse za  
izlječenje  
vrlo su  
velike.*





***Dojke  
treba  
temeljito  
opipati  
malim  
kružnim  
pokretima.***

***Žena  
mora biti  
svjesna  
svojih  
grudi.***



## Postupak samopregleda opipavanjem dojki

Za pregled svake dojke koristi se suprotna ruka.



- ❖ podignuti lijevu ruku i prstima desne ruke pažljivo opipati lijevu dojku: počinje se s gornjom vanjskom stranom dojke i kružnim pokretima pipa dojka s gornje i donje strane dok se ne pretraži cijela. Nakon toga valja na jednaki način opipati i cijelu lijevu pazušnu jamu,
- ❖ podignuti desnu ruku, a prstima lijeve ruke na isti način pretražiti desnu dojku, potom i desnu pazušnu jamu,
- ❖ preporuča se grudi opipavati i u ležećem položaju: ispod lijeve lopatice treba namjestiti jastuk i podignuti lijevu ruku iznad glave, kružnim pokretima desne ruke opipavati lijevu dojku dok se ne pretraži cijela njenova površina; postupak ponoviti na desnoj dojci.

## Što je klinički pregled dojki

Klinički pregled dojki obavlja liječnik. Liječnik nastoji pregleđivanjem dojke i pazuha otkriti postoje li kvržice



koje bi zahtijevale dalje medicinske postupke. Djelotvornost ovoga pregleda ovisi o sistematicnosti pregledavanja svih kvadranata obiju dojki i limfnih čvorova svih okolnih regija. Klinički je ovaj pregled vrlo vrijedan i njime je ponekad moguće otkriti tumore koji nisu vidljivi čak niti na mamogramima. Stoga povremene kvalitetne preglede dojki od strane liječnika ne može zamijeniti niti jedna druga preventivna procedura.

## Kada treba napraviti klinički pregled dojki

Važno je da svaka žena, počevši od svoje četrdesete godine života, barem jednom godišnje učini klinički pregled dojki. Ovo treba učiniti u organizaciji izabranoga liječnika primarne zdravstvene zaštite. Kliničke preglede dojki prije četrdesete godine života može se preporučiti barem jednom u tri godine, počevši već od dvadesete godine, a svakako ako postoji podatak o raku dojke u srodnika po ženskoj liniji.

## Što je mamografija

Mamografija je rendgenski pregled dojki kojim se otkrivaju tumori i druge promjene, premalene da bi se mogle napipati. Dokazano je da mamografija bilježi promjene na dojci prosječno oko dvije godine ranije od običnoga kliničkog pregleda zasnovanog na pojavi simptoma ili opipljive krvžice.

Mamografski pregled u većini slučajeva nije bolan. Prilikom pregleda treba izvršiti pritisak na dojku kompresijskom pločom kako bi se dobila što kvalitetnija rendgenska snimka.

Mamografija se u žena s mjesecnicom obavlja u razdoblju kada su grudi najmanje osjetljive, po mogućnosti između petog i desetog dana, brojeći od prvoga dana zadnje menstruacije.

*Dobro je  
napraviti  
klinički  
pregled  
prije  
mamo-  
grafije*

*Mamo-  
grafija  
otkriva  
većinu  
tumora  
dojki.*



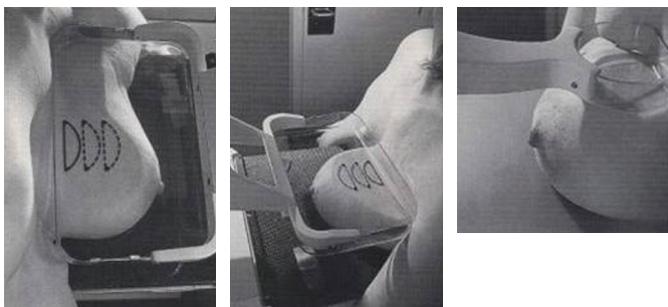


**Prije  
mamografi-  
je žena se  
treba  
oprati,  
ne smije  
mazati kožu  
kremama ili  
puderima.**



Unatoč njenoj izuzetnoj vrijednosti i nezamjenjivosti u otkrivanju i najmanjih karcinoma, važno je naglasiti da se mamografijom ne može prikazati 15-20% karcinoma dojki, osobito kada se radi o dojkama s gustom žljezdanom strukturon.

Mamografski aparati za snimanje dojki koriste nižu razinu zračenja i praktički su bezopasni.



### Kada treba napraviti mamografiju

Prvi mamografski pregled dojki (tzv. bazična mamografija) svaka žena treba napraviti između 38. i 40. godine života.

U žena dobi ispod 40 godina, rizik za nastanak raka dojke mali je; nema dovoljno pokazatelja da bi se preporučilo rutinsko mamografsko snimanje (skrining, probir) svih žena u toj dobroj skupini.

U žena u dobi od 40. do 49. godina preporuka je napraviti mamografiju jednom godišnje ili barem jednom u dvije godine.

U žena u dobi između 50. i 69. godine života preporuka je mamografiju napraviti svakako jednom godišnje.

U životnoj dobi starijoj od 69 godina rizik od nastanka raka dojke u žena povišen je. S izabranim se liječnikom treba dogоворити о уčestalости pregleda.



Postojanje jedne ili više rođakinja u prvoj koljenu (majka, sestra) koje imaju rak dojke, zahtijeva ranije započinjanje redovitih mamografskih kontrola.

## Kako se dogovoriti za mamografiju

- ❖ kontaktirajte svog izabranog obiteljskog liječnika ili ginekologa.

*Skrining mamografija žena u dobi od 50 do 69 godina dokazano je najučinkovitija mjera ranog otkrivanja ograničenih lezija i, na taj način, smanjenja smrtnosti žena od raka dojke.*

## Što se događa kod mamografskog pregleda

Prije mamografskoga pregleda žena se obvezatno mora oprati, a koža ne smije biti namazana bilo kakvim kremama ili puderima. Kod mamografskoga pregleda treba se skinuti do struka. Stoga je poželjno obući širu odjeću ili dvodjelni komplet. Dojke se polože na ploču za snimanje i blago potisnu te se učine rendgenske snimke jedne i druge dojke. Pri



tome žena može osjetiti blagi pritisak koji je nužan da bi se tkivo dojki stanjilo i razmagnulo te na taj način jasnije prikazalo na snimkama. Pritisak traje samo kratko vrijeme.

**Zapamtite,  
ako  
primjetite  
neke nove  
znakove ili  
simptome,  
razgova-  
rajte  
sa svojim  
liječnikom**



**Skriningom  
se ne  
obuhvaćaju:**  
**žene sa  
znacima i  
simptomii-  
ma koji  
ukazuju na  
rak dojke,  
žene sa  
rakom  
doktore u  
anamnezi,  
muškarci.**



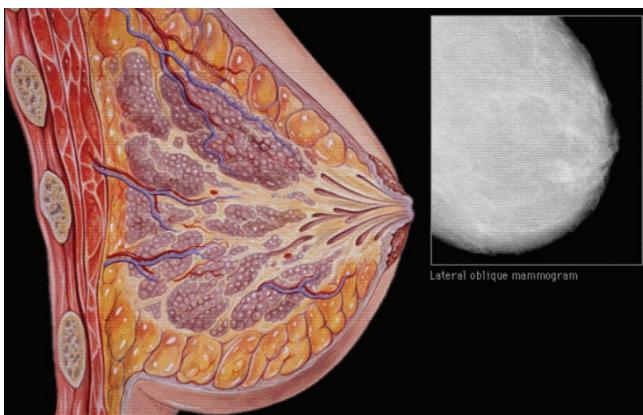
## Što nakon mamografije

- ❖ obvezatno treba podignuti nalaz i pokazati ga svome liječniku,
- ❖ sa svojim liječnikom valja dogovoriti kada treba napraviti sljedeću mamografiju,
- ❖ nastaviti s redovitim samopregledima dojki i o svakom zabrinjavajućem znaku konzultirati liječnika,
- ❖ na buduće mamografske pregledne treba nositi stare mamografske snimke.

## Skrining (probir) mamografija

Dokazano je da redovita mamografska snimanja kod žena u dobi od 50 do 69 godina smanjuju smrtnost od raka dojke za jednu trećinu.

Tkivo dojki mijenja se tijekom života žene. Starenjem dojke mijenjaju svoju strukturu, tako da se smanjuje obujam žlezdanog tkiva, a nadomješta ga masno tkivo. Ovaj normalan proces naziva se involucijom. Takve promjene



Anatomski presjek i mamografska snimka dojke



utječu na izgled mamografskih snimki pa su one puno jasnije kod starijih žena, s involutivno promijenjenim dojkama.

Skrining mamografijom obuhvaćene su žene u dobi od 50 do 69 godina.

Velika gustoća dojki kod mlađih žena vrlo često otežava analizu mamografskih snimki.

Stoga se u toj dobi u velikome broju slučajeva uz mamografiju, preporučuje učiniti i ultrazvučni pregled.

## Ultrazvuk dojke

Ultrazvuk je radiološka dijagnostička metoda koja za snimanja koristi zvuk visoke frekvencije. Smatra se potpuno neškodljivom metodom, pri čemu nema izlaganja ionizirajućim zračenjima.

Ultrazvuk, uz mamografiju, znatno povećava točnost dijagnosticiranja dobroćudnih i zloćudnih bolesti dojke. Metoda je izbora za prikaz dojki u žena mlađe životne dobi te bitna pomoćna metoda koja se nastavlja na mamografiju. Kombinacijom mamografije i ultrazvuka dobivaju se pouzdaniji rezultati.

U žena mlađih od 40 godina, mamografija se u pravilu ne preporuča kao rutinska pretraga. U ovoj dobroj skupini može se jednom godišnje učiniti ultrazvučni pregled dojki. Međutim, u žena u kojih postoji temeljita sumnja na neku zloćudnu pojavu u dojci, mamografiju ipak valja učiniti, unatoč mlađoj životnoj dobi.



*Ultrazvuk  
je potpuno  
neškodljivi-  
va dijag-  
no-stička  
metoda,  
osobito  
korisna u  
mlađih  
žena.*





RANO OTKRIVANJE RAKA DOJKE

**GLAVNI JE CILJ PROGRAMA  
RANOG OTKRIVANJA RAKA DOJKE  
OTKRITI PROMJENE  
U NAJRANJIJEM STADIJU BOLESTI  
I SMANJITI SMRTNOST ZA 20%  
U SLJEDEĆIH 10 GODINA**



**ŽENA TREBA BITI SVJESNA  
SVOJIH GRUDI**