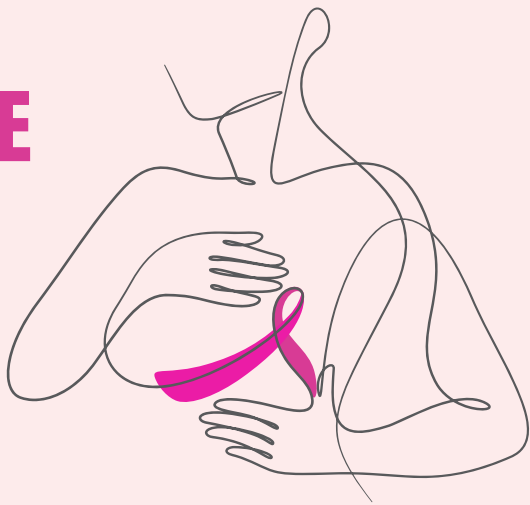


MJESEC BORBE PROTIV RAKA DOJKE



Pogled u statistiku i čimbenike rizika

Jeste li znali da je u čak 95 % zemalja svijeta rak dojke prvi ili drugi vodeći uzrok smrti od raka kod žena?¹ U Hrvatskoj je u 2023. godini od raka dojke umrlo 707 žena², a broj oboljelih u porastu je svake godine³. Mjesec listopada posvećen je borbi protiv raka dojke s najvažnijim naglaskom na preventivne mjere i pretrage.

Ono što doprinosi većoj vjerojatnosti pojave raka dojke kod žena jesu rizični čimbenici. Epidemiološkim studijama kao čimbenici rizika prepoznati su: starija životna dob, prva menstruacija prije 12. godine života, nerađanje ili rađanje nakon 30. godine života, ulazak u menopauzu nakon 50. godine života, obiteljska anamneza raka dojke i/ili jajnika, nasljedne mutacije visokorizičnih gena poput BRCA1 ili BRCA2 itd.³

Preporuke za prevenciju i dijagnostičke preglede

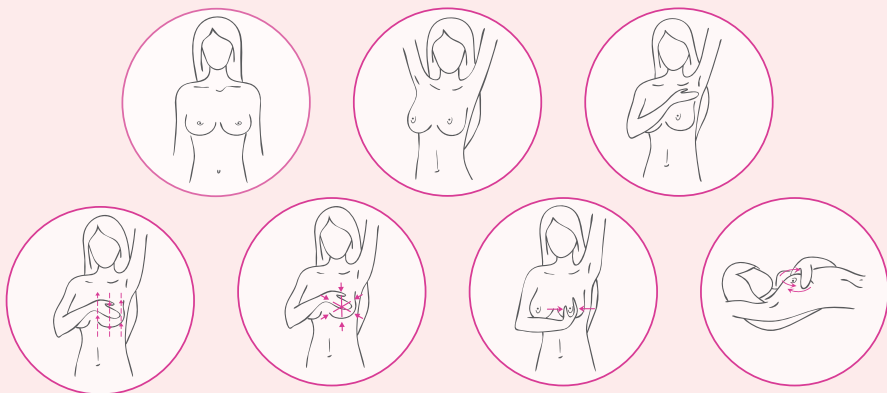
Iako se najčešće javlja u žena iznad 50 godina starosti, može se javiti i kod mlađih žena; zato je važno steći svijest o prevenciji ove zloćudne bolesti u što ranijoj dobi. Dijagnostičke metode poput mamografije i ultrazvuka potrebno je redovito provoditi, čak i kod žena s niskim rizikom razvoja raka dojke. Hrvatske smjernice za radiološko dijagnosticiranje i praćenje bolesnica oboljelih od raka dojke preporučuju ženama mlađim od 40 godina redoviti samopregled dojki uz povremeno obavljanje ultrazvuka dojki. Prvu mamografiju potrebno je učiniti u 40. godini te ponoviti svake godine do navršanih 50 godina, uz dopunu ultrazvukom ukoliko je potrebno. Nakon 50. godine mamografija i ultrazvuk dojke obavljaju se svake godine uz razmak od 6 mjeseci.⁴

Redovitim samopregledom dojki najlakše se mogu zapaziti neuobičajene promjene. Nakon otkrivanja sumnjivih kvržica svakako se treba posavjetovati s liječnikom ginekologom te obaviti potrebnu dijagnostiku. Samopregled je najbolje učiniti jednom mjesečno, sedam dana nakon početka menstrualnog ciklusa (sedam dana nakon pojave mjesečnice). Tada su dojke najmekše i manje osjetljive. Kod žena u menopauzi, proizvoljno se može odrediti jedan dan u mjesecu (uvijek isti) kada će se izvršiti samopregled.



SNAGA JE U NAMA

Tijekom listopada tvrtka Salvus će od svake prodane bočice proizvoda **Solgar Skin, Nails and Hair Formula**, označene naljepnicom ružičaste vrpce, **donirati 1 euro** udruzi Europa Donna Hrvatska za psihološku pomoć oboljelim od raka te udruzi Nismo same za projekt besplatnog taksi prijevoza na kemoterapiju.



Kako se obavlja samopregled dojke?

Samopregled dojke obavlja se u dvije faze: promatranje i opipavanje.

Promatranje. Opustite ruke labavo uz tijelo i promatrajte dojke u ogledalu uz dobro osvjjetljenje. Zatim podignite ruke iznad glave i okrenite se s jedne na drugu stranu kako biste dojke vidjeli u ogledalu iz raznih uglova. Obratite pažnju na sljedeće:

- ima li promjena u veličini jedne od dojki
- postoji li promjena na jednoj od bradavica
- ima li neuobičajenih udubina ili smežuranosti na dojkama ili bradavicama
- jesu li vene na dojkama ispupčenije nego obično
- prilikom promatranja dojke treba imati na umu da ne postoje dvije jednake dojke pa tako ni vaše nisu jednake. Jedna će vjerojatno biti veća od druge, a jedna nešto niže postavljena na prsnoj koži.

Opipavanje. Lezite udobno na krevet s jastukom pod glavom.

Prvo pogledajte jednu pa drugu dojku. Stavite savijeni ručnik pod lopaticu one strane koju pregledavate; na taj način dojka je u najpovoljnijem položaju za pregled. Koristite desnu ruku za pregled lijeve dojke i obrnuto, a ruku koju ne koristite stavite pod glavu. Opipavanje vršite spojenim prstima, i to plosnatim dužinskim dijelom, a ne vršcima prstiju. Pregled lijeve dojke izvršite držeći prste desne ruke sklopljene plosnato te zatim:

- nježnim, ali čvrstim kružnim pokretima započnite palpaciju na najudaljenijem vrhu dojke počevši od prsne kosti i palpirajte dojku u krugu u smjeru kazaljke na satu dok ne stignete na polaznu točku
- istim nježnim, ali čvrstim pokretima lagano kružeći opipajte dojku na isti način po 2 centimetra prema bradavici
- pogledajte i područje oko bradavice
- na donjem unutrašnjem dijelu dojke možete napipati nakupinu čvrstog tkiva u obliku polumjeseca, to je posve normalna pojava
- spustite lijevu ruku, malo je olabavite i dalje se služeći plosnatim dijelom prstiju opipajte područje pazušne jame. Počnite visoko u pazušnoj jami i kružnim pokretima dolje prema dojci opipavanjem tražite prisutnost bilo kakvih kvržica u tom dijelu – pogledajte područje iznad ključne kosti!

Važno je ne zaboraviti ovaj dio pregleda. Samopregled završite pritiskom palca i kažiprsta na bradavice kako biste uočili postoji li kakav iscjedak (bjelkast, žućkast, smeđ ili krvav):

- posebno pregledajte dio dojke oko i u dubini bradavice
- istim redoslijedom opipajte desnu dojku, ali sada koristeći lijevu ruku
- pregled možete ponoviti i u stojećem položaju zabacivanjem ruke iza glave. U tom položaju lakše se otkrivaju promjene u gornjem i donjem pazušnom proizvoda dojke
- zabilježite u svoju evidenciju svaki obavljeni samopregled.

Ako ste pronašli nešto neuobičajeno, ali niste u to sigurni, pogledajte isti dio druge dojke. Ako je opipani dio jednak u objema dojkama vjerojatno se samo radi o građi vaših dojki. Ukoliko i dalje smatrate da nešto nije u redu, obratite se svom liječniku, s time da je do odlaska liječniku više ne opipavajte. **Zapamtite da većina kvržica nije zloćudna.**

Svijest o raku dojke najvažnija je preventivna mjera

Iako u Republici Hrvatskoj postoji Nacionalni program ranog otkrivanja raka dojke od 2006. godine³, incidencija ove zloćudne bolesti svejedno je u porastu. Samopregled dojke brza je i jednostavna metoda za otkrivanje nepravilnosti u tkivu dojke. Zajedno uz redovite liječničke preglede i dijagnostičke pretrage, ova se bolest može otkriti u vrlo ranom stadiju kada je vjerojatnost izlječenja najveća.

Dražen Lež, *mag. pharm.*

1. WHO (2023). Global breast cancer initiative implementation framework: assessing, strengthening and scaling-up of services for the early detection and management of breast cancer. Executive summary. Geneva: World Health Organization. 2. <https://www.hzjz.hr/periodicne-publikacije/izvjesce-o-umrlim-osobama-u-hrvatskoj-u-2023-godini/>. Pristupljeno 23. rujna 2025.

3. <https://www.hzjz.hr/služba-epidemiologija-prevencija-nezaraznih-bolesti/mjesec-borbe-protiv-raka-dojke/>. Pristupljeno 23. rujna 2025. 4. Prutki, M., Petrovečki, M., Valković Zujčić, P., Ivanac, G., Tadić, T., Stinac, D. et al. Smjernice za radiološko dijagnosticiranje i praćenje bolesnica oboljelih od raka dojke. Liječnički vjesnik, 2022: 144(1-2):1-14.

 eljekarna24.hr

Mi brinemo o Vašem zdravlju i ljepoti.

www.eljekarna24.hr

