



# Faktori rizika i rano otkrivanje raka dojke

Najvažnija pitanja i odgovori

Informacije Lige protiv raka



# SADRŽAJ

Faktori rizika za oboljevanje od raka dojke	3
Rano otkrivanje raka dojke	7
Šta možete uraditi sami?	12
Korisne adrese	17
Dodatne informacije	22

# FAKTORI RIZIKA ZA OBOLJEVANJE OD RAKA DOJKE

## Koliko čest je rak dojke?

Rak dojke je najčešće kancerogeno (maligno) oboljenje kod žena. Godišnje se u Švicarskoj bilježi oko 5900 novih slučajeva oboljenja od raka dojke. To je svaki dan više od 16 oboljelih.

## Oboljevaju li muškarci od raka dojke?

Da. Statistika pokazuje da u Švicarskoj godišnje oboli oko 40 muškaraca od raka dojke.

## Mogu li i mlađe žene oboljeti od raka dojke?

Većina žena koje obole od raka dojke, su već izašle iz klimakterijuma. Ali i mlađe žene mogu oboljeti od raka. Jedna od pet oboljelih žena je kod uspostavljanja dijagnoze mlađa od 50 godina.

## Koliko žena sa rakom dojke preživi ovu bolest?

U Švicarskoj, pet godina poslije dijagnosticiranja raka, preživi više od 80 posto oboljelih žena. Ako se rak dojke otkrije u ranom stadiju veće su šanse za uspješno liječenje.

## Koji faktori povećavaju rizik oboljevanja od raka dojke?

Najvažniji faktori rizika za nastanak raka dojke kod žena su:

- starost – sa starošću se povećava rizik oboljenja.
- bliža rodbina (majka, sestra, kćerka) koje su oboljele od raka dojke
- nasljedne predispozicije za oboljenje od raka dojke – kod 5 do 10 posto svih oboljelih žena, uzrok bolesti su nasljedne predispozicije (npr. BRCA-gen).
- terapija zračenjem (radioterapija) u predjelu grudi (npr. prilikom liječenja limfnih čvorova).

- dugogodišnja kombinovana hormonska terapija (estrogena i gestagena) koja se primjenjuje u liječenju tegoba u prelaznim godinama (klimaksu).
- aktualna ili u posljednjih deset godina prakticirana kontracepcija sa hormonskim preparatima („pilule“).
- gojaznost poslije menopauze.
- konzumiranje alkohola.

## Kako žena može primjetiti da možda boluje od raka dojke?

Poneke žene najprije primjećuju bezbolan čvor ili zadebljanje u dojci. Dojke i/ili bradavice na dojkama mogu promijeniti boju, oblik i veličinu. Iscjedak iz bradavice dojke može ukazivati na rak dojke. Rijetko je cijela dojka bolna ili napeta – drugačije nego kod mjesečnog krvarenja. Ove pojave i simptomi mogu biti uzrokovani i drugim razlozima, a ne samo rakom dojke. Ukoliko žena opazi promjene na dojci, trebala bi se posavjetovati sa svojom ljekarkom.

## Može li žena imati rak dojke, ako prethodno nije imala poteškoće?

Rak dojke u ranom stadiju ne uzrokuje nikakve poteškoće. Ovi rani stadiji se u većini slučajeva otkrivaju mamografijom.

## Postoje li lijekovi kojima bi umanjili rizik?

Postoje lijekovi kojima se može umanjiti rizik oboljenja od raka dojke. Zbog popratnih djelovanja ovi lijekovi se koriste kod žena sa znatno povišenim rizikom: kod žena koje su već oboljele od raka dojke, da bi se umanjio rizik ponovnog oboljenja, kao i kod žena sa vrlo visokim rizikom na osnovu genetskih predispozicija.

# RANO OTKRIVANJE RAKA DOJKE

## Koji je cilj ranog otkrivanja raka?

Glavni cilj pregleda za rano otkrivanje je da se rak otkrije dok je još mali i dok nije metastazirao. Kad se tumor na dojci otkrije rano, šanse za ozdravljenje oboljelih žena su veće i terapija je obično jednostavnija i manje naporna.

## Koje metode se koriste za pregled dojke?

Kod žena starijih od 50 godina, najčešći su mamografski pregledi. Ultrazvučni pregledi se rade kao dopuna, u slučaju da postoji nejasnoća u vezi mamografskih nalaza ili kad u sastavu dojke ima više žljezdanog tkiva. Pregledi magnetnom rezonantnom tomografijom (MRI, MRT) se vrše u slučaju nejasnih nalaza, kao i kod maldjih žena sa znatno povećanim rizikom oboljenja. Svakoj ženi, neovisno o starosnoj dobi, se preporučuje da u slučaju neobičnih promjena na grudima potraži savjet ljekarke.

## Šta je mamografija?

Mamografija je rendgenski pregled grudi. Kod mamografije se radi o otkrivanju promjena na grudima, koje nastaju kao posljedica oboljenja. Kod žena starijih od 50 godina, mamografija je najvažnija metoda za otkrivanje raka dojke.

## Da li su rendgenski zraci kod mamografskog pregleda štetni?

Rendgenski zraci mogu biti štetni. Kod mamografije se radi o vrlo maloj dozi zračenja. Stručnjaci su mišljenja, da je korisnost mamografskog pregleda puno veća od rizika koji nastaje rendgenskim zračenjem.

## Šta je skrining mamografija?

Skrining mamografija se provodi u okviru programa, i ona mora jasno ispuniti određene zahtjeve kvaliteta. Kantoni, koji već provode program za rano otkrivanje raka dojke, pozivaju sve žene starije od 50 godina, da svake druge godine obave mamografski pregled.



## Gdje postoje programi skrining mamografije?

Trenutno postoje programi u kantonima Basel-Stadt, Bern/Berne, Freiburg/Fribourg, Genève, Graubünden, Jura, Neuchâtel, St. Gallen, Ticino, Thurgau, Vaud i Wallis/Valais. U ovim kantonima se pozivaju žene iznad 50 godina starosti da svake druge godine urade mamografski pregled za rano otkrivanje raka. U ostalim kantonima sve do danas, ne postoje ovakvi programi. Ipak u nekoliko kantona su politički procesi u toku (prema podacima od juna 2017).

## Ko plaća preglede mamografije za rano otkrivanja raka dojke?

Osnovno zdravstveno osiguranje obavezno preuzima troškove mamografskog pregleda samo onda kada se pregled vrši u sklopu programa ili u slučaju ako se radi o ženama sa povećanim porodičnim rizikom. U kantonima gdje ne postoje programi, mamografija se obavlja u dogovoru sa ljekarkom/om.

## Koji su željeni učinci ranog otkrivanja raka dojke?

Naučne studije pokazuju, da se visoko kvalitetnim mamografskim programom mogu spriječiti smrtni slučajevi raka dojke. U slučaju ranog otkrivanja raka dojke, terapija je najčešće puno jednostavnija i manje naporna za pacijentice.

## Koji su neželjeni učinci ranog otkrivanja?

Kao i kod svih drugih pregleda i mamografija može pokazati pogrešne rezultate. Dakle, može se desiti da se žene moraju podvrgnuti daljnim pregledima i da se ispostavi da to uopšte nije bilo neophodno.

Mamografijom se takodje mogu otkriti tumori, koji najvjerojatnije ženi koja uradi pregled, ne bi predstavljali poteškoće („previše dijagnoza“). Nažalost, je danas nemoguće predvidjeti koji su tumori bezopasni. Može se desiti, da se pronadje zloćudni tumor, koji se više ne može izliječiti.

## Preporuka Lige protiv raka

Švicarska liga protiv raka preporučuje i podržava mamografske skrining programe, koji se provode u skladu sa evropskim standardima o kvalitetu. Time Švicarska Liga protiv raka zauzima isti stav kao i Svjetska zdravstvena organizacija (WHO).

Švicarski medicinski odbor, Swiss Medical Board, koji ocjenjuje medicinske usluge, je u jednom izvještaju objavljenom 2014. god. došao do zaključka, da postojeći programi mamografskih preventivnih pregleda trebaju biti vremenski ograničeni i da se ne trebaju uvoditi novi programi. Kako izvještaj ne sadrži nove podatke i uz to pokazuje sadržajne nedostatke, Švicarska liga protiv raka ne vidi razlog za promjenu svog stava u vezi sa mamografskim skriningom.

# ŠTA MOŽETE URADITI SAMI?

**Rak dojke može pogoditi svaku ženu. Žene mogu same puno učiniti da smanje vlastiti rizik oboljenja od raka i da – u slučaju bolesti – rak dojke, što je moguće ranije bude otkriven.**

## **Informacije i savjetovanje**

Posavjetujte se sa Vašim ljekarom/kom ukoliko spadate u rizičnu grupu žena:

- rak dojke kod bliže rodbine (majka, sestra, kćerka)
- nasljedne predispozicije za rak dojke i/ili rak jajnika
- zloćudno (maligno) oboljenje jajnika

## Program za rano dijagnosticiranje

U monogim kantonima (pogledaj str. 9) postoje programi u okviru kojih žene starije od 50 godina, svake dvije godine pozivaju da gotovo besplatno obave mamografiju. Učešće na ovom pregledu je dobrovoljno.

Prije nego što se odlučite za ili protiv mamografije, dobro procijenite koja je Vaša vlastita korist i koji su vaši lični rizici. Ukoliko kanton u kojem živite ne provodi ovaj program, posavjetujte se sa Vašim ljekarom/kom u vezi ranog otkrivanja raka dojke.

## Hormonski preparati

Korištenje odredjenih hormonskih preparata može povećati rizik za oboljenja od raka dojke.

- Prije nego što se odlučite za korištenje hormonskih preparata protiv začeca ili protiv tegoba u klimakterijumu, posavjetujte se sa Vašim ljekarom o prednostima i rizicima

uzimanja ovih preparata. Možda postoje još neke alternativne metode koje su za Vas pogodnije.

- Ukoliko koristite neki hormonski preparat, idite u redovnim vremenskim razmacima na ljekarske kontrole.

## Dojenje

Naučna istraživanja pokazuju, da kod žena koje su duže vrijeme dojile, rizik od raka dojke je nešto manji.

## Samopregled dojki

Samopregled dojki je jednostavna metoda kako bi se zapazile promjene na dojci.

Ipak ovaj pregled nije zamjena za klinički ili za mamografski pregled dojke. Studije provedene na temu redovnog samopregleda dojki nisu pokazale da se ovim pregledom smanjuje smrtnost kao posljedice raka dojke.

Pa ipak, nije isključeno da u pojedinačnim slučajevima žene imaju koristi od redovnog samopregleda dojki.

## Kod tegoba obratite se ljekaru/ki

Ako primjetite neobične promjene – smjesta se obratite ljekaru/ki

- kvržice ili zadebljanja na dojnama ili u pazušnoj jami
- promjene veličine, oblika ili boje dojki
- promjene na koži, npr. crvenilo ili hrpa-vaost
- promjene na bradavici ili kravi iscjedak iz bradavice
- osjetite bolove i napetost, koji se razlikuju od onih za vrijeme mjesenčne periode

## Zdravo živjeti

Vodite računa o zdravom načinu života.  
Tako ćete smanjiti rizik od raznih bolesti.

- spriječite gojaznost
- dovoljno se krećite
- alkohol konzumirajte samo u manjim količinama i ne svakodnevno
- raznovrsno i zdravo se hranite, sa puno voća i povrća
- ne pušite



# KORISNE ADRESE

## Telefon za borbu protiv raka

Tel. 0800 11 88 11,  
za besplatno i povjerljivo  
savjetovanje

## e-mail

helpline@krebsliga.ch,  
internetsko savjetovanje

## Forum protiv raka

www.krebsforum.ch,  
internet forum Lige protiv  
raka

## Cancerline

www.krebsliga.ch/  
cancerline, čitanje za  
djecu, omladinu i odrasle  
o raku

## **Podrška i savjetovanje – Liga protiv raka u Vašem regionu**

### **Krebsliga Aargau**

Tel. 062 834 75 75

[www.krebsliga-aargau.ch](http://www.krebsliga-aargau.ch)

### **Krebsliga beider Basel**

Tel. 061 319 99 88

[www.klbb.ch](http://www.klbb.ch)

### **Bernische Krebsliga**

**Ligue bernoise  
contre le cancer**

Tel. 031 313 24 24

[www.bernische-krebsliga.ch](http://www.bernische-krebsliga.ch)

**Ligue fribourgeoise  
contre le cancer**

**Krebsliga Freiburg**

tél. 026 426 02 90

[www.liguecancer-fr.ch](http://www.liguecancer-fr.ch)

**Ligue genevoise  
contre le cancer**

tél. 022 322 13 33

[www.lgc.ch](http://www.lgc.ch)

### **Krebsliga Graubünden**

Tel. 081 252 50 90

[www.krebsliga-gr.ch](http://www.krebsliga-gr.ch)

**Ligue jurassienne  
contre le cancer**

tél. 032 422 20 30

[www.liguecancer-ju.ch](http://www.liguecancer-ju.ch)

**Ligue neuchâteloise  
contre le cancer**

tél. 032 886 85 90

[www.liguecancer-ne.ch](http://www.liguecancer-ne.ch)

### **Krebsliga Ostschweiz**

SG, AR, AI, GL

Tel. 071 242 70 00

[www.krebsliga-ostschweiz.ch](http://www.krebsliga-ostschweiz.ch)

### **Krebsliga Schaffhausen**

Tel. 052 741 45 45

[www.krebsliga-sh.ch](http://www.krebsliga-sh.ch)

### **Krebsliga Solothurn**

Tel. 032 628 68 10

[www.krebsliga-so.ch](http://www.krebsliga-so.ch)

### **Thurgauische Krebsliga**

Tel. 071 626 70 00

[www.tgkl.ch](http://www.tgkl.ch)

### **Lega ticinese contro il cancro**

Tel. 091 820 64 20

[www.legacancro-ti.ch](http://www.legacancro-ti.ch)

### **Ligue vaudoise contre le cancer**

tél. 021 623 11 11

[www.lvc.ch](http://www.lvc.ch)

### **Ligue valaisanne contre le cancer (Sion)**

tél. 027 322 99 74

[www.lvcc.ch](http://www.lvcc.ch)

### **Krebsliga Wallis (Brig)**

Tel. 027 604 35 41

[www.krebsliga-wallis.ch](http://www.krebsliga-wallis.ch)

### **Krebsliga Zentralschweiz**

LU, OW, NW, SZ, UR

Tel. 041 210 25 50

[www.krebsliga.info](http://www.krebsliga.info)

### **Krebsliga Zug**

Tel. 041 720 20 45

[www.krebsliga-zug.ch](http://www.krebsliga-zug.ch)

### **Krebsliga Zürich**

Tel. 044 388 55 00

[www.krebsligazuerich.ch](http://www.krebsligazuerich.ch)

### **Krebshilfe Liechtenstein**

Tel. 00423 233 18 45

[www.krebshilfe.li](http://www.krebshilfe.li)

## **Druge organizacije**

### **Brustoperierte Frauen** (Zentralschweiz)

Kontaktstelle: Krebsliga Zentralschweiz

Tel. 041 210 25 50, [info@krebsliga.info](mailto:info@krebsliga.info)

### **«Vivre comme avant»**

Association d'aide aux femmes atteintes  
d'un cancer du sein

tél. 032 435 60 75

[doudou.ljc@bluewin.ch](mailto:doudou.ljc@bluewin.ch), [www.vivre-comme-avant.ch](http://www.vivre-comme-avant.ch)

### **Marrainage Cancer du Sein**

permanence 7/7, 365 jours

Genève: tél. 078 622 37 44

[marrainage@savoirpatient.ch](mailto:marrainage@savoirpatient.ch), [www.savoirpatient.ch](http://www.savoirpatient.ch)

Valais: tél. 079 840 16 66

[marrainageVS@savoirpatient.ch](mailto:marrainageVS@savoirpatient.ch), [www.savoirpatient.ch](http://www.savoirpatient.ch)

Vaud: tél. 021 623 11 30, [marraines.cancerdusein@gmail.com](mailto:marraines.cancerdusein@gmail.com)

[www.marrainescancerdusein.ch](http://www.marrainescancerdusein.ch)

### **Gruppo «Sostegno pazienti EOC»**

Centro di Senologia EOC, tel. 079 605 12 60

[sostegno.senologia@gmail.com](mailto:sostegno.senologia@gmail.com)

### **English Speaking Cancer Association (ESCA)**

Office: Tel. 022 791 63 05,

Helpline (outside of office hours): Tel. 022 723 22 31

[info@cancersupport.ch](mailto:info@cancersupport.ch), [www.cancersupport.ch](http://www.cancersupport.ch)

## English Speaking Cancer Support Group in Basel

cancersupportbasel@gmail.com

www.cancersupportbasel.wordpress.com

## Europa Donna Schweiz

3000 Bern, Tel. 077 431 89 04

info@europadonna.ch, www.europadonna.ch

## Association Savoir Patient (ASAP)

Réseau Cancer du Sein

Agir ensemble pour améliorer les soins et la qualité de vie.

Bd de la Cluse 55, 1205 Genève

Tél. 022 379 49 78

rcs@savoirpatient.ch, www.savoirpatient.ch

## swiss cancer screening

Geschäftsstelle

Effingerstrasse 33, 3008 Bern

Tel. 031 511 49 30

info@swisscancerscreening.ch

www.swisscancerscreening.ch

Ovdje možete naći adrese programa za rano otkrivanje raka dojke, boršuru „Rano otkrivanje raka dojke uz pomoć mamografije. Otkriti rak dojke u njenoj početnoj fazi – poboljšati šanse za izlječenje“ kao i ostale informacije o raku dojke – ranom otkrivanju.

# DALJNE INFORMACIJE

## Ako želite više znati

Naći ćete informacije i brošure na njemačkom, francuskom i italijanskom na internet stranici [www.krebsliga.ch/brustkrebs](http://www.krebsliga.ch/brustkrebs) ili [www.liguecancer.ch/cancerdusein](http://www.liguecancer.ch/cancerdusein) ili [www.legacancro.ch/cancrodelsen](http://www.legacancro.ch/cancrodelsen).

Ili pitajte stručnjake na Krebstelefonu:  
0800 11 88 11

## Mogućnosti narudžbe

- telefonom 0844 85 00 00
- [shop@krebsliga.ch](mailto:shop@krebsliga.ch)
- [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren)
- Liga protiv raka u Vašem kantonu

# Impressum

## **Izdavač**

Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40  
Postfach, 3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60  
info@krebssliga.ch, www.krebssliga.ch  
PK 30-4843-9

## **Autor**

Dr. med. Eva Ebnöther, Zollikon

## **Tekstualna pratnja**

Dr. med. Karin Huwiler i ekspertna grupa  
Prvenicije protiv raka, Liga protiv raka  
Švicarske, Bern

## **Fotografija**

Radius Images/Alamy

## **Grafika**

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

## **Štampa**

Jordi AG, Belp

Ova brošura se može dobiti i na albanskom,  
njemačkom, engleskom, francuskom i  
italijanskom jeziku.

© 2017, 2015

Krebsliga Schweiz, Bern

8. preradjeno izdanje

KLS / 10.2018 / 300 SKB / 081408041111



**krebsliga**  
**ligue contre le cancer**  
**lega contro il cancro**

[www.krebsliga.ch/brustkrebs](http://www.krebsliga.ch/brustkrebs)  
[www.liguecancer.ch/cancerdusein](http://www.liguecancer.ch/cancerdusein)  
[www.legacancro.ch/cancrodelsenno](http://www.legacancro.ch/cancrodelsenno)