



# Zajedno protiv raka dojke

Najvažnija pitanja i odgovori

Informacije Lige za borbu protiv raka



# SADRŽAJ

Rizik raka dojke	3
Rano otkrivanje raka dojke	7
Šta sami možete poduzeti?	12
Korisne adrese	17
Dodatne informacije	22

# RIZIK RAKA DOJKE

## Da li je rak dojke učestalo oboljenje?

Rak dojke je kod žena najučestalija bolest. Svake godine se u Švicarskoj bilježi oko 5500 novih slučajeva, što znači da se svakog dana, više od 15 žena suočava s ovom dijagnozom.

## Da li od raka na grudima obolijevaju i muškarci?

Prema statistici u Švicarskoj godišnje obolijeva 30 do 40 muškraca od raka na grudima.

## Da li od raka dojke obolijevaju i mlade žene?

Većina žena koje obole od raka dojke su već izašle iz klimakterijuma. Ali, takodje i mlade žene mogu oboljeti od ove bolesti. Jedna od pet oboljelih žena je mlađja od 50 godina.

## Koliko žena preživi ovu bolest?

Otprilike 80% oboljelih žena u Švicarskoj živi i pet godina, nakon uspostavljanja dijagnoze. Ukoliko se rak dojke otkrije rano, tj. u svojoj početnoj fazi, šanse za uspješnu terapiju i ozdravljenje su znatno veće.

## Koji faktori uvećavaju rizik oboljevanja od raka dojke?

Najvažniji rizični faktori za dobijanje raka dojke kod žena su:

- Starenje - sa starošću se povećava i rizik oboljevanja. Ako je neko od bliže rodbine (majka, sestra, kćerka) već obolio od raka dojke.
- Nasljedstvo – kod otprilike 5 do 10% svih oboljelih žena, uzrok su nasljedne predispozicije (npr. u BRCA-genu).
- Terapija zračenjem, u predjelu grudi (npr. pri terapiji limfnih čvorova)

- Dugogodišnja hormonska terapija, prije svega kombinacija estrogena i gestagena, koja se koristi za terapijanje tegoba u klimaksu, kao konzumiranje kontracepcijskih pilula, bilo da je ono trenutno ili u poslednjih 10 godina.
- Debljanje nakon menopauze, konzumiranje alkohola.

## Po čemu žena može primijetiti da možda, boluje od raka dojke?

Poneke žene najprije primjećuju bezbolan čvor ili zadebljanje u grudima. Dojke i/ili bradavice na dojkama mogu promijeniti boju, oblik ili veličinu. Iscjedak iz bradavice može ukazati na rak dojke. Rijetko je cijela dojka napeta ili bolna – drugačije nego prilikom mjesečnog krvarenja. Ove promjene mogu takodje imati neke druge uzroke, a ne rak dojke. Ako žena primijeti promjene na dojci, trebala bi se posavjetovati sa svojim ljekarom/kom.

## **Da li žena može imati rak dojke, bez da osjeća bilo kakve poteškoće?**

Najčešće, rak dojke u svojoj ranoj fazi ne uzrokuje nikakve poteškoće. Ove rane faze oboljenja se u većini slučajeva otkrivaju mamografijom (rendgenskim pregledom).

## **Da li postoje lijekovi koji bi umanjili rizik oboljevanja od raka dojke?**

Postoje lijekovi kojima se može umanjiti rizik za oboljevanje od ove vrste tumora. Zbog svojih propratnih djelovanja, ovi lijekovi se prepisuju isključivo ženama kod kojih je znatno uvećan rizik oboljevanja: npr. ženama, koje su već oboljele od raka dojke, kako bi se umanjio rizik ponovnog oboljevanja, ali i ženama sa visokim rizikom, uvjetovanim nasljednim faktorom oboljevanja.

# RANO OTKRIVANJE RAKA DOJKE

## Koja je svrha ranog otkrivanja raka dojke?

Glavni cilj pregleda za rano otkrivanje raka dojke je da se rak otkrije u njegovoj početnoj fazi, prije nego što pacijenti osjete tegobe na grudima. Kod ranog otkrivanja raka dojke, šanse za ozdravljenje oboljelih žena su znatno veće. U slučaju kad se tumor rano otkrije, terapija je najčešće puno jednostavnija i manje naporna za pacijentice.

## Koje vrste pregleda grudi postoje?

Kod žena starijih od 50 godina, najčešći su mamografski pregledi. Ultrazvučni pregled se vrši prije svega kao dopuna, u slučaju da postoji nejasnoća kod mamografskih nalaza ili kod zadebljanja tkiva žljezda. Pregledi magnetnom rezonantnom tomografijom (MRI, MRT) se vrše u slučaju nejasnih nalaza, kao i

kod mlađjih žena sa znatno povećanim rizikom oboljenja. Svakoj ženi, neovisno o starosnoj dobi, se preporučuje da u slučaju promjene na grudima potraži savjet ljekara/ke.

## 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 rano otkrivanje raka dojke.

## Da li su rendgenski zraci prilikom mamografije, štetni?

Rendgenski zraci mogu biti štetni. Pri mamografiji je količina ovih zraka vrlo mala. Stručnjaci su mišljenja, da je korisnost mamografije puno veća od rizika kojeg prouzrokuju rendgenski zraci.



## Šta je skrining mamografija?

Skrining mamografija se provodi u okviru programa za rano otkrivanje raka, koja mora jasno da ispuni kvalitativne zahtjeve. Kantoni, koji su već uveli 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 se ovi programi nude u kantonima Bern, Friburg, Genf, Graubünden, Jura, Neuenburg, St. Gallen, Thurgau, Waadt, i Wallis. U ostalim kantonima sve do danas, ne postoje ovakvi programi. Pa ipak, u pojedinim kantonima su određeni politički procesi u toku (prema podacima od juna 2012).

## **Ko plaća troškove mamografije za rano otkrivanje raka dojke?**

Osnovno zdravstveno osiguranje preuzima ove troškove, ali samo u slučaju ako se mamografija odvija u sklopu nekog programa, ili ako se radi o ženama sa povećanim porodičnim rizikom. U kantonima gdje ne postoje ovi programi, mamografija se obavlja u dogovoru sa ljekarom/kom.

## **Koja su poželjnija djelovanja ranog otkrivanja raka dojke?**

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

## **Koja su nepoželjna djelovanja ranog otkrivanja?**

Kao i kod svih drugih pregleda i mamografija može ponekad pokazati pogrešne rezultate.

Dakle, može se desiti da se poneke žene moraju podvrgnuti daljnjim pregledima, a onda se ispostavi da to uopšte nije bilo potrebno. Takodje, može se desiti da žene imaju rak dojke, ali da ga se ne vidi ili ne otkrije mamografijom.

Mamografijom se takodje mogu otkriti tumori koji najvjerojatnije ženi nebi predstavljali poteškoće (predijagnosticiranje). Nažalost, bez detaljnog pregleda nije moguće predvidjeti koji su tumori bezopasni, a koji ne. Takodje, može se desiti da se utvrdi tumor, koji se više ne može izliječiti.

### **Preporuke Lige za borbu protiv raka**

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

# ŠTA SAMI MOŽETE PODUZETI?

**Svaka žena može da oboli od raka dojke. Takođe, svaka žena može doprinijeti smanjenju rizika za oboljenje od raka dojke, kao i tome da – u slučaju bolesti – rak bude na vrijeme otkriven.**

## **Informacije i savjetovanje**

Posavjetujte se sa Vašim ljekarom/kom ukoliko spadate u grupu žena čiji je rizik oboljenja od raka grudi uvećan:

- Neko od bližnje rodbine je već obolio od raka dojke (majke, sestre, kćerke)
- Nosite nasljedne osobine za oboljenje od raka dojke
- Već imate zloćudna oboljenja na jajnicima.

## Rano otkrivanje raka dojke

U mnogim kantonima (pogledaj str. 9) postoje programi u okviru kojih se žene starije od 50 godina, pozivaju da besplatno obave mamografiju, radi ranog otkrivanja raka dojke.

Odziv na pregled je dobrovoljan. Stavite na vagu ličnu korist koju Vam ovi pregledi mogu donijeti kao i lične rizike, prije nego što se odlučite za ili protiv screening-mamografije. Ukoliko u Vašem kantonu takav program ne postoji, posavjetujte se s Vašim ljekarom/kom u vezi ranog otkrivanja raka dojke.

## Hormonski preparati

Korišćenje odredjenih hormonskih preparata može uvećati rizik za oboljenje od raka dojke.

- Prije nego što se odlučite za korišćenje hormonskih preparata protiv začeca i/ili protiv tegoba u klimakterijumu, porazgovarajte detaljno sa Vašim ljekarom/kom o prednostima i rizicima uzimanja ovih preparata.

Možda postoje još neke alternativne metode koje su bolje za Vas.

- Ukoliko koristite neki hormonski preparat, idite u redovnim razmacima na kontrole kod Vašeg ljekara/ke.

## Dojenje

Istraživanja ukazuju na nešto umanjen rizik od raka dojke, kod žena koje su dojile neko duže vrijeme.

## Samostalno pregledati grudi

Samostalno pregledanje grudi je jednostavna metoda za zapažanje mogućih promjena na grudima. Ipak, ovaj pregled ne može zamijeniti kontrolu kod ljekara/ke ili mamografski pregled za rano otkrivanje raka dojke.

Studije sprovedene na temu redovne samokontrole grudi, nisu potvrdile smanjenje smrtnosti izazvane rakom dojke.

Pa ipak, nije isključeno da u pojedinačnim slučajevima žene imaju koristi od redovnog samopregledanja grudi.

## **Ako imate tegobe, obratite se ljekaru/ki**

U slučaju da na Vašim grudima primjetite neku neobičnu promjenu, potražite što je moguće prije Vašeg ljekara/ku:

- Ako napipate čvorove ili zadebljanja na grudima ili u predjelu pazuha
- Ako primjetite promjene u veličini, formi ili boji grudi
- Primjetite promjene na koži, npr. crvenilo ili hrapavost, izazvanu uvlačenjem kože
- Primjetite uvlačenje bradavica ili krvavi iscjedak iz bradavica
- Osjetite bolove ili napetost u grudima, koji se razlikuju od onih za vrijeme mjesečne periode

## Zdravo živjeti

Pobrinite se da imate zdrav životni stil. Time ćete umanjiti rizik oboljenja od raznih bolesti. Zdrav životni stil se odlikuje:

- Izbjegavanjem prekomjerne tjelesne težine
- Dovoljnim kretanjem
- Konzumiranjem alkohola u manjim količinama, ali ne svakodnevno
- Raznovrsnom i zdravom ishranom, sa puno voća i povrća
- Nepušenjem



# KORISNE ADRESE

**Krebstelefon u vezi sa rakom** Tel. 0800 11 88 11, je besplatna služba za savjetovanje

**E-Mail** helpline@krebsliga.ch,  
savjetovanje putem interneta

**Forum** www.krebsforum.ch,  
razmjena mišljenja oboljelih i članova njihovih porodica

## **Podrška i savjetovanje – Liga za borbu protiv raka u Vašoj regiji**

### **Krebsliga Aargau**

Tel. 062 834 75 75

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

### **Krebsliga Graubünden**

Tel. 081 252 50 90

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

### **Krebsliga beider Basel**

Tel. 061 319 99 88

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

### **Ligue jurassienne**

**contre le cancer**

tél. 032 422 20 30

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

### **Bernische Krebsliga**

**Ligue bernoise**

**contre le cancer**

Tel. 031 313 24 24

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

**Ligue neuchâteloise**

**contre le cancer**

tél. 032 721 23 25

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

### **Ligue fribourgeoise**

**contre le cancer**

**Krebsliga Freiburg**

tél. 026 426 02 90

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

### **Krebsliga Ostschweiz**

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)

### **Ligue genevoise**

**contre le cancer**

tél. 022 322 13 33

[www.lgc.ch](http://www.lgc.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. 027 970 35 41

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

### **Krebsliga Zentralschweiz**

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

### «Leben wie zuvor»

Schweizer Verein für Frauen nach Brustkrebs,  
Tel. 061 711 91 43, info@leben-wie-zuvor.ch,  
www.leben-wie-zuvor.ch

### Brustoperierte Frauen (Zentralschweiz)

Kontaktstelle: Krebsliga Zentralschweiz,  
Tel. 041 210 25 50, info@krebssliga.info

### «Vivre comme avant»

Association d'aide aux femmes atteintes  
d'un cancer du sein  
tél. 032 435 60 75, mobile 079 638 84 27,  
doudou.ljc@bluewin.ch, www.vivre-comme-avant.ch

### Marrainage Cancer du Sein

permanence 7/7, 365 jours/365  
Genève: tél. 078 622 37 44, marrainage@savoirpatient.ch  
Valais: tél. 079 840 16 66, marrainage@savoirpatient.ch  
Vaud: tél. 021 623 11 30, marraines.cancerdusein@gmail.com

### Association Savoir Patient (ASAP)

Réseau Cancer du Sein  
Agir ensemble pour améliorer les soins et la qualité de vie.  
Tél. 022 379 49 76/78, rcs@savoirpatient.ch,  
www.savoirpatient.ch

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

Centro di Senologia EOC, Tel. 079 605 12 60,  
sostegno.senologia@gmail.com

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

Office: Phone 022 791 63 05,  
Helpline (outside of office hours): Phone 079 531 55 11,  
info@cancersupport.ch, www.cancersupport.ch

### **English Speaking Cancer Support Group in Basel**

cancersupportbasel@gmail.com,  
www.cancersupportbasel.wordpress.com

### **Europa Donna Schweiz**

Švicarski forum na temu raka dojke  
Tel. 041 480 47 15, sekretariat@europadonna.ch,  
www.europadonna.ch

### **swiss cancer screening**

Švicarsko udruženje za rano otkrivanje raka dojke  
Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern,  
Tel. 031 389 93 52, www.swisscancerscreening.ch

Ovdje ćete naći adrese onih koji nude programe za rano otkrivanje raka dojke, brošura „Rano otkrivanje raka dojke uz pomoć mamografije. Otkriti rak dojke u njegovoj početnoj fazi – poboljšati šanse za izliječenje“, kao i daljne informacije o ranom otkrivanju raka dojke.

# DODATNE INFORMACIJE

## Ako želite saznati više

Dalje Informacije se mogu dobiti i na albanskom, njemačkom, engleskom, francuskom i italijanskom jeziku.

## Mogućnosti narudžbe

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

## Tipografski podatci

### **Izdavač**

Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40  
Postfach 8219, 3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60  
info@krebsliga.ch, www.krebsliga.ch  
PK-30-4843-9

### **Vodja projekta**

Barbara Iseli Sczepanski, odgovorna za  
vodjenje programa za rano otkrivanje raka  
dojke Krebsliga Schweiz, Bern

### **Autoriica**

Dr. med. Eva Ebnöther, Zollikon

### **Tekst**

Dr. med. Karin Huwiler, i članovi stručne  
grupe za prevenciju od raka dojke,  
Krebsliga Schweiz, Bern

### **Fotografija**

Claude Stahel, Zürich

### **Kreacija**

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

### **Štampa**

Stämpfli AG, Bern

Ova brošura je prevedena na albanski,  
engleski, francuski, italijanski i srpski/  
hrvatski/bosanski jezik.

© 2009, 2010, 2011, 2012, 2013

Krebsliga Schweiz, Bern

5. preradjeno izdanje

KLS / 8.2013 / 400 S/K/B / 8408



Zajedno protiv raka dojke



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