

RAK DOJKE

NAJPOGOSTEJŠI RAK

PRI ŽENSKAH

Rak dojke je že od leta 1968 najpogostejši rak pri ženskah in danes za njim zboli že skoraj vsaka enajsta ženska. Vsako leto v Sloveniji odkrijejo približno 1500 novih primerov. Število obolelih iz leta v leto narašča in ni videti, da bi se številka zniževala.

BESEDILO: METKA RUANE | FOTO: DREAMSTIME

In vendar ima ta zgodba tudi svetlejšo plat. Ozaveščenost žensk je večja, odkrivanje zgodnejše, preživetje zanesljivejše in daljše pa tudi kakovost življenja po prebolelem raku narašča.

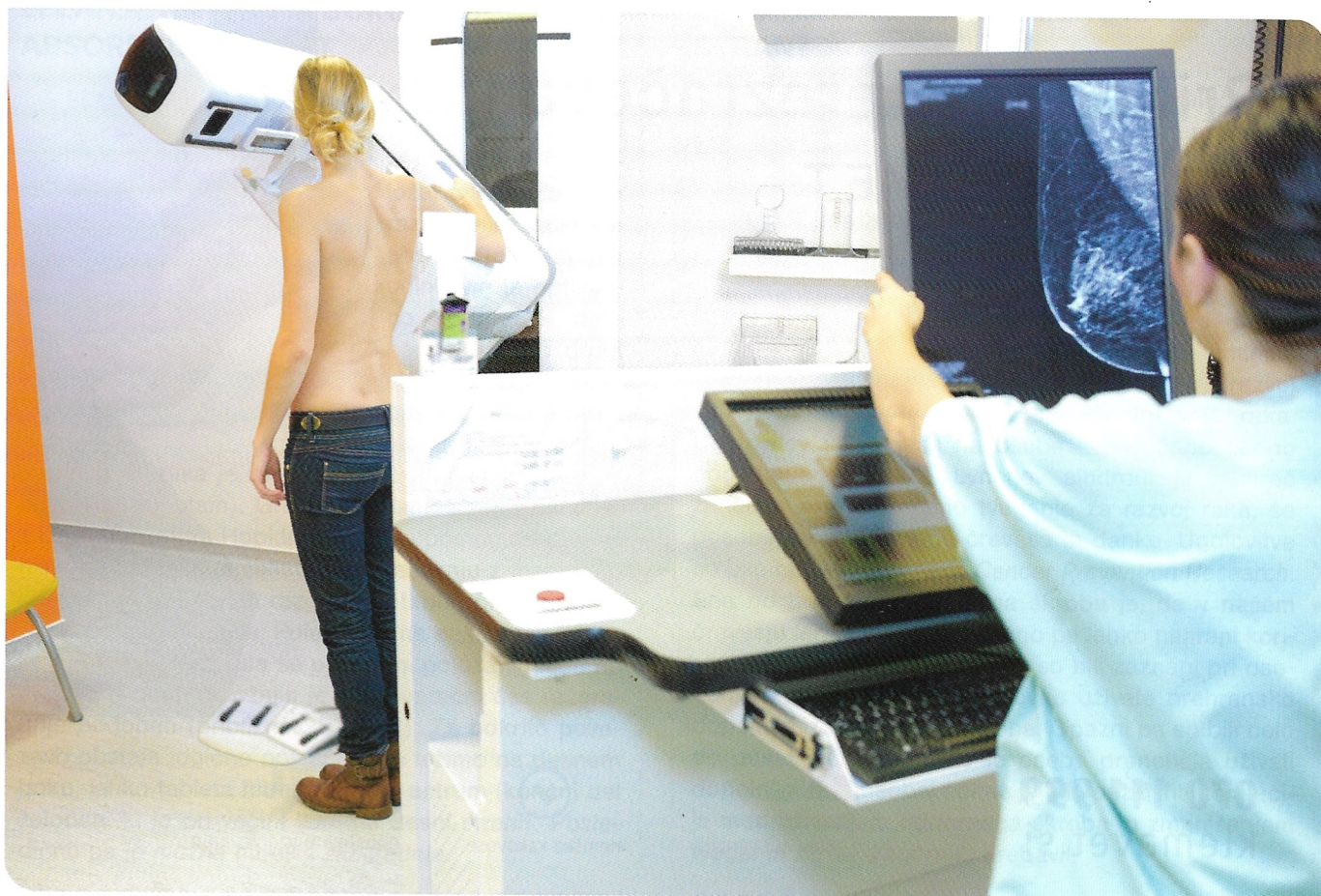
Osnovna značilnost vsakega raka je nenadzorovana delitev celic ter razrast spremenjenih, malignih celic. Večina rakov, tudi rak dojke, se razvije zaradi kombinacije dednih in okoljskih dejavnikov ter življenjskega sloga. Najbrž ni ženske, ki ne bi kdaj

pomislila na to pretečo nevarnost, še posebej, če spada v skupino z večjim tveganjem.

Izpostavljenost rizičnim dejavnikom res poveča verjetnost za raka, ne pomeni pa gotovega razvoja raka.

DEJAVNIKI, KI PREDSTAVLJAJO TVEGANJE ZA RAKA DOJK

- Starost. Povprečna starost pri odkritju raka dojke je 64 let.
- Predhodni rak dojke.
- Družinska obremenjenost tako po očetovi kot materini strani (matere, hčere, sestre, tete, sestrične, babice). Tveganje je večje, če je imela sorodnica raka dojke pred menopavzo, in če je bil rak v obeh dojkah.
- Ženske, ki niso nikdar rodile ali pa so prvič zanosile po 30. letu starosti.
- Zgodnji nastop menstruacije (pred 12. letom) in pozni nastop menopavze (po 50. letu).





- Čezmerno obsevanje z rentgenskimi žarki zgornjega dela telesa pred 40. letom starosti.
- Družinska obremenitev raka materničnega vratu, maternice ali debelega črevesa.
- Več je raka dojk pri potomkah evropskih Židov.
- Debelost. Čezmerno uživanje kalorij in maščob, predvsem v postmenopavzi. Za vsakih 5 kilogramov nad najnižjo težo se v tem obdobju tveganje poveča za 8 odstotkov.
- Stres.
- Delo ponoči.
- Jemanje ženskih hormonov, npr. estrogenov v menopavzi ali kontracepcijskih tablet pred menopavzo.
- Škodljive razvade in navade (kajenje, redno pitje alkohola).
- Nezdavno prehranjevanje (redno uživanje rdečega mesa, živalskih, nasičenih in trans-maščob ter sladkorja).
- Strupi, ki jih zaužijemo, vdihavamo ali mažemo na kožo.
- Pomanjkanje fizične aktivnosti.

Raziskave, ki so jih izvedli v Sloveniji in v svetu, jasno kažejo, da je preživetje ženske, ki zboli, odvisno tudi ali predvsem od tega, koliko je velik tumor v času, ko ga odkrijejo. Zato

ne preseneča, da si strokovnjaki prizadevajo poiskati načine, kako bi ga odkrili prej, še preden zraste do enega centimetra.

VELIKO JIH JE, KI ODKRITO GOVORIMO O SVOJI BOLEZNI

Vanda H. se je izogibala samopregledovanju, ker se je bala, da bo kdaj kaj zatipala. Čeprav je večkrat pomislila, da bi morala kaj storiti, pa jo je strah vedno znova odvrnil od tega, da bi si pretipala dojki sama. Nekega dne je za pregled prosila svojo ginekologinjo. Upala je, da bo vse v redu in si bo končno oddahnila. Vendar je bil izid nepričakovan. Zdravnica je zatipala majhno bulico. Sledila je punkcija, ki je razkrila, da je bulica maligna. Svet se ji obrnil na glavo. Ni vedela, česa naj se najprej oprime, kdo ji bo prisluhnil, iskala je nekoga, ki bi resnično razumel vihar, ki se je razbesnel v njenih mislih.

Spominja se, da se je spraševala zakaj? Kje in kdaj je v življenju naredila napako, kako je skrbela za svoje zdravje, želela si je, da bi takrat marsikaj spremenila, obtoževala se je za izgubljene priložnosti. Ob tem jo je vedno bolj prežemal občutek, da jo čas preganja, da mora ukrepati in izstopiti iz tega začaranega kroga. Takrat, pravi, je spoznala, da jo

vračanje v preteklost hromi in je edina možnost, da se poda v boj za prihodnost, vzeti si mora čas zase, borila se bo zase. Potrpežljivo je prenašala vse stranske učinke kemoterapije, imela je dobre in slabe dni, ki se jih nerada spominja, a pripeljali so jo v današnji dan. Skozi trnje do zvezd, kot pravi. Uteho in mir je našla tudi pri prebiranju Svetega pisma. Danes pravi, da je hvaležna za vsak dan, ki ji je podarjen in se več ne ukvarja z nepomembnimi malenkostmi. Življenje je preveč dragoceno, četudi je prežeto s težavami. Največ ji pomenijo sprehodi in opazovanje narave. Toliko je še lepega na tem svetu, pravi. Minilo je 7 zdravih let in srčno upa, da jih bo še vsaj enkrat toliko.

SAMOPREGLEDOVANJE JE KLJUČNEGA POMENA

Strah, da bi odkrile bulico, nas lahko veliko stane. Pogum se obrestuje. Tako kot si pregledamo kožo, pregledajmo tudi dojki. Pomembno je vsakomesečno **samopregledovanje** s tipanjem, najbolje med 6. in 9. dnevom ciklusa. Najlažje to naredimo med tuširanjem, z namiljeno roko. Pretipamo vsako dojko posebej.

Žleze v dojkah se med vsakim menstrualnim ciklusom, med nosečnostjo, dojenjem in v menopavzi spreminjajo. Nekatere dojke so na otip polne vozličev ali bulic, zato je dobro, da spozna-

mo strukturo svojih dojk, da spoznamo svoje »normalno stanje« in tako lažje prepoznamo morebitne spremembe.

Mag. Stanko Pušenjak, dr. med. spec. ginekologije in porodništva, pojasni, da potrebuje ženska 4 do 6 mesecev, da bi spoznala svoji dojki tako dobro, da bo sposobna razlikovati stalne posebnosti v dojkah in zaznati nove spremembe, ki jih prej ni bilo. Vsako na novo odkrito zatrdilino ali površinsko spremembo na oziroma v dojki, za katero ženska meni, da je nova, ker je prej zanesljivo ni bilo, naj pokaže zdravniku, zlasti, če ima katera od lastnosti tudi sumljive spremembe.

Pozorne smo na naslednje.

- Spremembe v velikosti ali obliki dojk in spremembe na koži dojk.
- Povečane bezgavke v pazduhi in nadključnični kotanji.
- Bulice ali zatrdline v dojki in pod pazduho. Če zatipamo bulico, to še ni razlog za zaskrbljenost, saj je 90 % bulic benignih, kar pomeni, da niso nevarne. Običajno so benigne ostro omejenih oblik, premakljive od podlage in od kože, gladke in stisljive, torej mehke ali vsaj elastične (kot guma). Maligne (rakave) pa so pogosto trde (kot les ali kos keramike), grčaste ter nepravilnih oblik, lahko pa so tudi pričvrščene na podlago ali na kožo in ne bolijo.
- Izcedek iz bradavice ali njeno vgrezanje. Izcedek iz dojke, ki je zlasti krvav ali bister, če je iz enega voda ene dojke, in če je spontan, da ni posledica stiskanja. Mlečni in gosti izcedki ali izcedki iz vodov obeh dojk praviloma niso posledica raka dojk, še zlasti ne pri ženskah, ki so kadarkoli pred tem donosile otroka preko 23 tednov nosečnosti.
- Rdečina ali luščenje kože ob bradavici.

Raki v napredovalem stadiju lahko povzročijo razpadanje površinskega tkiva ali vraščajo v okolna tkiva in živce, kar lahko povzroča bolečino. Za vnetni rak dojk je značilna vnetno spremenjena koža, ki je pordela, otekla in otrdela (vtis pomarančaste kože).

Če ženska ob samopregledovanju dojk tvorbe ne zatipa, še ne pomeni, da je ni.



Mag. Stanko Pušenjak, dr. med. spec. ginekologije in porodništva, pojasni, da potrebuje ženska 4 do 6 mesecev, da spozna svoji dojki tako dobro, da je sposobna zaznati spremembe.

Ko se rak začne, lahko traja več let, preden se prikaže bula. Rak dojke se lahko vede zelo različno. Lahko dolgo časa ostane omejen na dojko ali pa se zelo zgodaj že razširi v bližnje bezgavke in oddaljene organe. Razvijati se prične že tri do šest let preden se pojavi tumor, ki je dovolj velik, da bo viden tudi na mamografiji.

MAMOGRAFIJA

Z **mamografijo** (RTG preslikavo dojk) je tumor mogoče zaznati takrat, ko je že močnejše prekrvljen, oziroma si je razvil lastno preskrbo s hrano, ko že nastajajo mikrokalcinacije v okolnem tkivu zaradi povečanega propadanja celic, in ima približno 0,7 do 1-centimetrski premer. Natančnost izvida je odvisna tudi od kakovosti ali starosti naprave in predvsem od izurjenosti in izkušenj radiologa, ki rentgensko sliko pregleda. Dojke pri mlajši ženski večinoma zapolnjuje žlezno tkivo, ki na mamografski sliki preprečuje jasen pregled strukture tkiva. Ni popolnoma znano, kako in koliko lahko rentgensko sevanje, pa čeprav v majhnih dozah, poškoduje tkivo dojke pri mlajših ženskah, vsekakor pa vsako RTG slikanje naredi neko minimalno trajno škodo, ki se sčasoma in s ponavljanjem slikanja sešteva.

Mikrodozna digitalna mamografija je novejša verzija mamografije, ki dojk sliko z ozkim snopom sevanja.

Pri nastanku slike uporablja tehniko s fotoni namesto klasičnih rentgenskih žarkov in na ta način zmanjša sevanje za 50 odstotkov.

Pri sumljivem tumorju je potrebno narediti biopsijo, četudi mamogram ne pokaže značilnosti raka.

DRUGE PREISKAVE

Ultrazvok je dopolnilna metoda odkrivanja raka dojke, ki jo uporabljajo tudi pri mlajših ženskah in nosečnicah in je bolj uporabna za odkrivanje cističnih sprememb ter razlikovanje posameznih tumorjev med seboj. Ena od preiskav je tudi pregled z **magnetno resonanco**, kjer s pomočjo kontrastnega sredstva določijo velikost raka. Uporabna je tudi za oceno odziva raka na kemoterapijo.

Duktografija prikaže potek mlečnih vodov, ko barvilo vbrizgajo skozi tanko iglico. Smiselna je pri ženskah, ki imajo voden ali krvavkast izcedek.

KAJ PA BREASTSCAN METODA?

Medtem ko je mamografija primerna metoda odkrivanja tumorjev pri ženskah nad 50. letom starosti pa lahko z **radiotermometrijo** (RTM) ugotavljajo spremembe v dojkah pri mlajših ženskah. Gre za neinvazivno metodo, znano pod komercialnim imenom **BreastScan**, ki je uporabna, ko se bula/tumor še ne vidi in ne otipa, kar je prednost pred ostalimi presejalnimi metodami. Tako kot pri vnetnih procesih se tudi ob vsakem nenormalnem dogajanju, npr. pri raku in drugih hitro rastočih nerakavih tumorjih, poveča presnova in s presnovo tudi lokalna temperatura. Povišana lokalna temperatura tkiva glede na okolico torej lahko pomeni bolezen. Stanje ugotovijo s površinsko sondo oziroma merilnim senzorjem, ki deluje kot usmerjena radijska antena, sprejemnik

pa te signale ojači in prevede v podatek o temperaturi v površinskih in globinskih delih dojk do globine 8 cm. Mag. Stanko Pušenjak, dr. med. spec. ginekologije in porodništva, pojasni, da gre za metodo, ki v marsičem pokriva praznino obstoječe diagnostike, temelječe zlasti na odkrivanju strukturnih sprememb, ki so posledica dolgotrajnega procesa v tkivu, predvsem v stadiju intenzivne delitve celic nastajajočega raka, ko je ženska načeloma in navzven še zdrava, ko nima nobenih težav in simptomov. Primerna je zlasti za mlade s

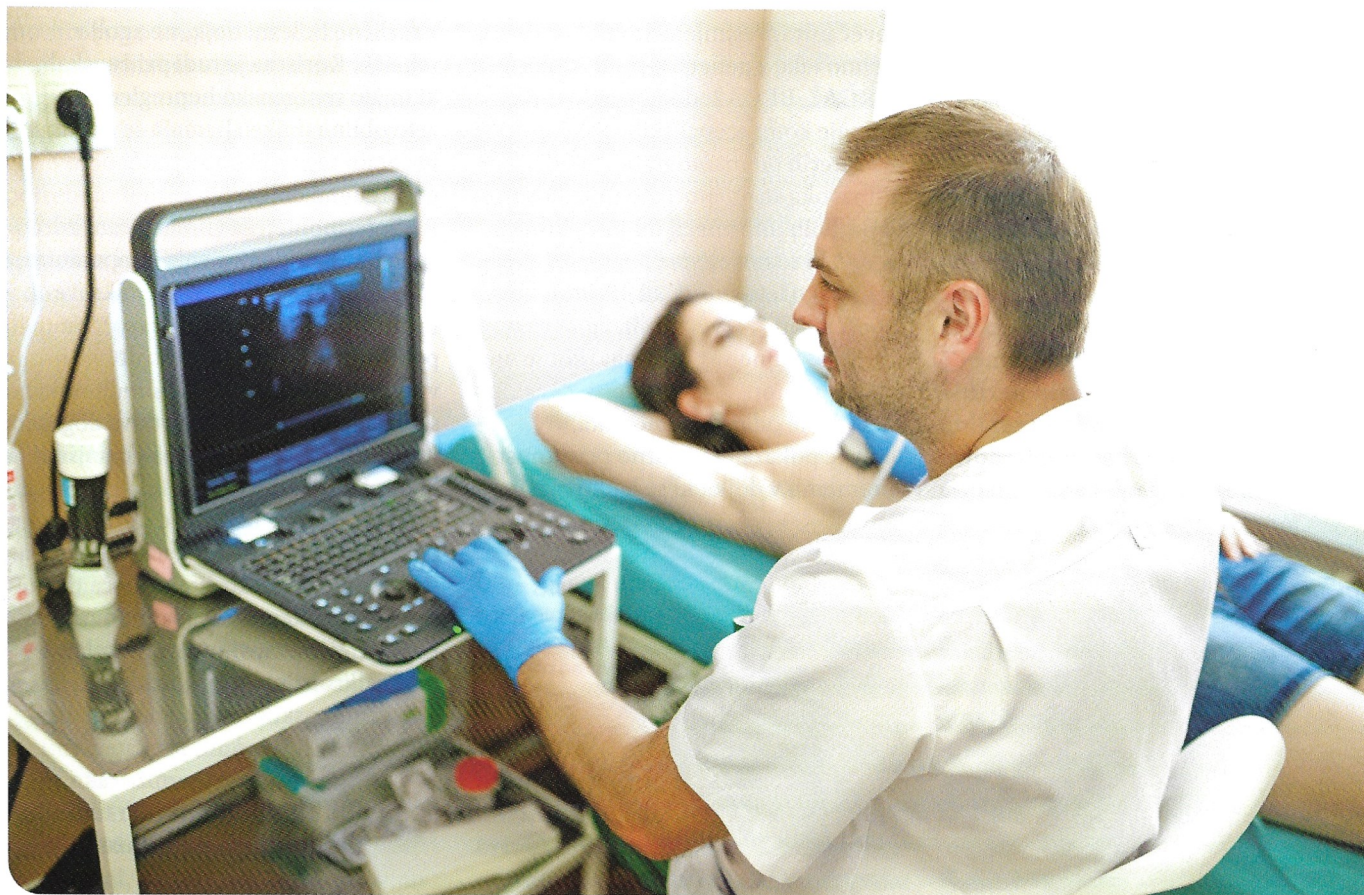
povečanim tveganjem za raka na dojki, recimo take z genetsko predispozicijo (BRCA1, BRCA2, dolgotrajno jemanje kontracepcijskih tablet ipd.), pri katerih od mamografije in od ultrazvoka še ne moremo pričakovati uporabnih informacij ter na splošno za vse, ki se nočejo prepogosto, npr. vsako leto po 40. ali 45. letu, izpostavljati RTG žarkom, če za to ni drugega, nujnejšega razloga, kot je npr. otipljiv tumor. Metoda ne odkriva samo raka, temveč pokaže morebitno prisotnost sprememb v dojki, ki se lahko razvijejo

v različne bolezni dojk, ne zgolj v rakasto. Koristna je tudi pri ženskah, ki imajo rentgensko nepregledne zelo obilne dojke ali imajo še ciklus in zaradi tega z žlezami močno prepredene dojke. Radiotermometrija (BreastScan) združuje dve metodi merjenja temperature: infra rdečo (površinsko) in mikrovalovno radiometrijo (globinsko). Na podlagi kombiniranja obeh dobijo vpogled v prostorsko razporeditev, kje se spremembe v presnovi tkiva dogajajo in ali se dogaja na večjem ali manjšem področju dojke. Mamografija pa prikazuje posledice delovanja raka, kar je že naslednja faza. Rak sam je nekontrolirana rašča tkiva, a tudi propadanje tkiva, kar povzroča kopičenje presnovkov, kot je kalcij, in te mikrokalcinacije so vidne na rentgenski sliki, na mamogramu.

Pri ženskah, pri katerih obstaja sum za raka dojk, **iščejo tudi metastaze**



(zasevke), ki so morda že naselile druge organe. V ta namen lahko opravijo slikanje pljuč, scintigrafijo kosti, CT trebuha za pregled jeter ter nekatere krvne osnovne in biokemične preiskave: jetrne teste, teste tumorskih markerjev in teste tumorskega tkiva na hormonske receptorje, DNA in druge beljakovinske markerje. Mutacije genov BRCA-1, BRCA-2, p53, PTEN, AT in še nekaterih



drugih so povezane z zelo visoko ogroženostjo. Raziskave so pokazale, da prisotnost genov BRCA1 ali BRCA2 pomeni večjo dedno obremenjenost.

ZDRAVLJENJE JE KOMBINIRANO

Na voljo je nekaj ustaljenih načinov zdravljenja:

- kirurško, ko tumor in okolno tkivo odstranijo ali pa dojko odstranijo v celoti (mastektomija) skupaj z bližnjimi bezgavkami;
- radioterapija (obsevanje);
- kemoterapija s citostatiki;
- hormonsko zdravljenje pri zdravljenju hormonsko odvisnih rakov;
- biološko, tarčno zdravljenje je usmerjeno samo na rakave celice, zdrave ob tem niso prizadete; onemogoča razraščanje žil, ki oskrbujejo rakasto tkivo s hranilnimi snovmi in kisikom.

Natančna strategija zdravljenja je odvisna od tipa tumorja, stopnje raka ob diagnozi in splošnega zdravstvenega stanja bolnice in je zato individualna.

OČISTIMO ŽIVLJENJE »NESNAGE«

So stvari, na katere z zdravim načinom življenja lahko vplivamo in so stvari, na katere nimamo vpliva. Veliko je stvari, ki niso vredne naše pozornosti, časa in prizadevanj. In so stvari, s katerimi se je najbolje sprijazniti.

- Vzemimo si čas zase, kolikor nam dovoljujejo razmere.
- Ne hitimo, izogibajmo se naglice.
- Zamenjajmo toksično okolje in zanemarimo vse, kar nam krade mir, kolikor je mogoče.

Vanda je korenito spemnila življenjski slog, osvojila drugačen režim spanja (zgodaj gre v posteljo, zgodaj iz nje), telo je očistilastrupov, vrstila veliko sadja in zelenjave na svoj jedilnik, napisala knjigo in vse predala v Božje roke. Pravi, da ima svoj mir in četudi se rak ponovi, ve, kako se bo z njim spopadla. Vera premika gore in nas osvobaja vsega, kar je v tem življenju nepotrebno.

- Bodimo zavzete za lastno zdravje, tako kot se zavzemamo npr. za ideje, napredovanje v službi in preživetje. Sprašujmo in bodimo vztrajne.

Prijateljica Sonja je dolgo zaupala svojemu zdravniku, ki ji je govoril, da so njene težave le prehodne in zaradi menopavze,

dokler ji ni bilo dovolj in je zahtevala, da jo temeljito pregledajo. Bilo je prepozno. Vendar je ohranila upanje in optimizem do konca, za svoje bližnje.

- Zavedajmo se, da so metode zdravljenja danes veliko uspešnejše kot nekoč.
- Razmišljajmo o spodbudnih, dobrih, prijetnih stvareh, spominjajmo se lepih trenutkov in uspehov.
- Ko zbolimo, se vrednote spremenijo. Naj se spremenijo danes in živimo, kot da je danes zadnji dan. Ne izgubimo upanja. Sabina se ravnokar sooča z vsemi vprašanji in dilemami, kako naprej, ko je pred kratkim izvedela za tumor v dojki. Hudo je, ko se ti svet postavi na glavo in ostaneš sam s svojo bolečino. Ve, da je to začetni šok, in da je rak le ena od boleznih, ki se jo je treba lotiti. Prepričana je, da jo bo premagala.
- Živimo s posledicami odločitev. Naj bodo naše odločitve dobre.

Množica jih je, ki so se bojevale in zmagale, vsaka s svojo izkušnjo. Ne pozabimo, da je rak dojke eden izmed najbolj obvladljivih rakov z visokim preživetjem.