

Je pozitívne, že postupne dochádza k zásadnému zlepšovaniu prognózy pre mnohé pacientky, a to hlavne vďaka včasnej diagnostike a významnému rozvoju liečebných možností. Úspešnosť liečby je 90–100%, ak sa ochorenie zachytí včas a správne lieči (7). Aj Sarker et al. (1) uvádzajú, že včasná diagnostika rakoviny prsníka je najlepším prístupom k jej kontrole, ktorá môže viesť k zmierneniu súvisiacej mortality a morbiditu.

Riziko karcinómu prsníka je spojené s genetickými, endokrinnými, stravovacími, environmentálnymi faktormi, životným štýlom a predchádzajúcim ochorením prsníka, avšak viac ako polovicu prípadov nemožno pripísať žiadnemu známemu rizikovému faktoru (8).

Toto ochorenie predstavuje značnú fyzickú, emocionálnu a finančnú záťaž pre postihnutých jednotlivcov a ich rodiny, ako aj pre komunitu a zdravotnícke systémy (9). Tieto pacientky žijú v strachu a neistote z budúcnosti, z pocitu hrozby predčasnej smrti, z pocitu straty ženskosti, z frustrácie a ďalších emocionálnych disparít, ktoré zásadne znižujú ich kvalitu života (7).

Prevenia

Prevenia a včasné odhalenie rakoviny prsníka sú kriticky dôležitými prostriedkami na zníženie záťaže tohto ochorenia. Svetová zdravotnícka organizácia pre včasnú detekciu odporúča klinické vyšetrenie prsníkov, mamografiu, ako aj samovyšetrenie prsníkov. Cieľom iniciatívy WHO Global Breast Cancer Initiative (GBCI) je znížiť globálnu úmrtnosť na rakovinu prsníka o 2,5 % ročne, čím sa odvráti 2,5 milióna úmrtí na rakovinu prsníka celosvetovo medzi rokmi 2020 a 2040. K dosiahnutiu týchto cieľov boli vytýčené piliere: podpora zdravia na včasnú detekciu, včasná diagnóza, komplexné riadenie rakoviny prsníka, poskytovanie vzdelávania na zlepšenie povedomia žien o znakoch a symptómoch rakoviny prsníka, vedenie k pochopeniu dôležitosti včasného odhalenia karcinómu prsníka a jeho liečby (10).

Zvyšovanie povedomia ponúka taktiež lepšiu prognózu pre včasnú detekciu rakoviny prsníka. Je významné poskytovať informácie a zvyšovať vedomostnú úroveň žien tak, aby úspešne zvládli jednotlivé postupy primárnej, sekundárnej a terciárnej prevencie v celej šír-

ke. Vzdelávanie a informovanosť o rakovine prsníka môžu byť kľúčom k včasnému odhaleniu rakoviny prsníka a následnému zvýšeniu miery prežitia. Štúdie preukázali výrazne zlepšené znalosti a povedomie o rakovine prsníka po vzdelávacích intervenciách s použitím rôznych zdravotníckych vzdelávacích nástrojov, ako sú skupinové diskusie, video ukážky a brožúry (11, 12).

Prevenia rakoviny prsníka zahŕňa taktiež zmeny životného štýlu, vyhýbanie sa rizikovým faktorom, lieky na liečbu prekanceróznych stavov a operáciu na zníženie rizika (13).

Významnou súčasťou prevencie je **pravidelné navštevovanie preventívnych prehliadok**, ktorých sa na Slovensku zúčastňuje len 30 % žien (14).

Vyšetrenie prsníkov, ktoré sa vykonáva pomocou aspekcie a palpácie gynekológom alebo sestrou/pôrodnou asistentkou by malo byť súčasťou preventívnych gynekologických prehliadok.

Samovyšetrenie prsníkov

Samovyšetrenie prsníkov predstavuje prvý krok v prevencii rakoviny prsníka (1). Bežnou skríningovou metódou, ktorú si žena dokáže robiť sama, je vyšetrenie oboch prsníkov. Je potrebné však zdôrazniť, že samovyšetrenie prsníkov nenahrádza pravidelné lekárske prehliadky a slúži ako doplnok k týmto prehliadkam, pričom umožňuje ženám rozpoznať príznaky rakoviny prsníka v rannom štádiu (15).

Samovyšetrenie prsníkov je nákladovo efektívna, pohodlná, bezbolestná, ľahko aplikovateľná, intímna, bezpečná a neinvazívna skríningová metóda, ktorá sa preukázala ako významná pre včasnú detekciu rakoviny prsníka (16, 4). Umožňuje naučiť sa rozoznávať štruktúru a celkový vzhľad prsníka, aby bolo možné zachytiť skoré a nezvyčajné zmeny oproti jeho základnej fyziológii (8). Samovyšetrenie prsníkov vyžaduje, aby ženy vedeli, ako ich zdravé prsia vyzerajú a ako sa cítia, aby mohli skontrolovať akékoľvek uzliny, sekréty, hrčky a zmeny veľkosti, tvaru, štruktúry, farby (9). Možnosť včasného a ľahkého rozpoznania akýchkoľvek zmien na prsníku by sa mohla dosiahnuť, keď ženy realizujú samovyšetrenie prsníkov pravidelne (15). Samovyšetrenie sa odporúča robiť na dru-

hý alebo tretí deň po skončení menštruácie. Samovyšetrenie prsníkov si môžu robiť aj ženy, ktoré podstúpili operáciu prsníka, sú tehotné alebo dojčia.

Podľa nedávnej štúdie na Slovensku realizovanej u študentiek vysokých škôl bola zistená menej uspokojivá úroveň vedomostí a neuspokojivá adherencia vykonávať samovyšetrenie prsníkov. Len 31,6 % vysokoškoláčok preukázalo dostatočnú úroveň vedomostí, 19,6 % pozitívny postoj k problematike a iba 15,2 % vysokoškoláčok preukázalo uspokojivú adherenciu so samovyšetrovaním prsníkov (15). Je potrebné konštatovať, že tieto výsledky sú oproti bežnej populácie žien nadhodnotené, nakoľko ide o študentky, z ktorých polovica študovala na vysokých školách so zdravotníckym zameraním. Iná nedávna štúdia realizovaná v Taliansku zistila, že hoci samovyšetrenie prsníkov bolo považované respondentkami za dôležitý nástroj v skorej detekcii rakoviny prsníka, vykonávalo ho len 4 % žien a takmer polovica sa vyjadrila, že nevie, ako ho vykonávať správne. Boli identifikované viaceré bariéry k realizovaniu samovyšetrenia prsníkov a to: nedostatočné povedomie o rakovine prsníka; nedostatok času, nedostatok sebavedomia, strach z možného odhalenia hrčky/lézie a pocit nešikovnosti s manipuláciou s prsníkom; úzkosť, zábudlivosť a nedostatok motivačnej podpory (8). Podľa iných štúdií boli zistené ďalšie faktory, ktoré bránia samovyšetreniu prsníkov ako absencia príznakov a symptómov, strach, nedostatok odporúčaní zdravotníckych pracovníkov, bolesti, rozpaky, nedostatok priaznivého prostredia a kultúrnej podpory a absencie podpory od partnera/manžela (17, 18). Boli identifikované aj pozitívne faktory ovplyvňujúce realizáciu samovyšetrenia prsníkov ako postoje k rakovine prsníka, poznatky o rizikových faktoro- ch, sociálny vplyv a sebaúčinnosť (19, 9). Aj Black, Richmond (20) preukázali, že postoje k samovyšetreniu môžu mať významný vplyv na postupy včasného odhalenia. Rodinná anamnéza rakoviny prsníka bola ďalším významným faktorom spojeným s praxou samovyšetrenia prsníkov (16).

Keďže výsledky štúdií ukazujú slabú adherenciu a nedostatok vedomostí o spôsoboch, načasovaní a výhodách skríningovej