

metódy samovyšetrenia, vyplýva na povrch kritická potreba poskytnúť ženám viac informácií a zaviesť vzdelávacie programy, nové modely starostlivosti na podporu správneho vykonávania samovyšetrenia.

Ako môže byť nápomocná sestra/pôrodná asistentka?

Sestry a pôrodné asistentky sú ideálnymi zdravotníckymi pracovníkmi, ktorí môžu zohrať významnú úlohu v prevencii rakoviny prsníka. Je nevyhnutnosťou z ich strany sa viac angažovať v tejto oblasti zvyšovaním informovanosti verejnosti o prevencii rakoviny prsníka, ako aj podporovaním a motivovaním žien k samovyšetreniu prsníkov a vytváraním pozitívnych postojov k tejto skriningovej metóde. Aj Hussain, Sullivan (21) uvádzajú, že sestry/pôrodné asistentky by mali viesť ženy k samovyšetreniu, aby spoznali svoje prsníky a akékoľvek ich zmeny okamžite hlásili svojim poskytovateľom zdravotníckej starostlivosti. Je tiež dôležité, aby sestry/pôrodné asistentky chápali dôležitosť samovyšetrenia prsníkov a verili, že môžu dosiahnuť zmenu, ak očakávajú, že presvedčia ženy, ktoré edukujú.

Žena by mala byť sestrou/pôrodnou asistentkou poučená pri každej preventívnej prehliadke o postupe, útvaroch, ktoré si žena môže vyhmatáť pri vykonávaní samovyšetrenia prsníkov a o rizikových faktoroch vzniku karcinómu prsníka a jeho príznakoch. Edukáciu je potrebné robiť u všetkých žien a ešte s väčším dôrazom pri rizikových pacientkach, ako napr. pri ženách nad 50 rokov alebo pacientkach, ktoré majú v rodinnej anamnéze rakovinu prsníka.

Keďže samovyšetrenie prsníkov je možné vykonávať už od 20. roku života, bolo by užitočné zo strany sestier/pôrodných asistentiek angažovať sa vo vzdelávacích

a informačných projektoch, kampaniach na školách/univerzitách, ktoré by viedli mladé ženy, aby si viac uvedomili zdravie svojich prsníkov. Edukáciu by bolo užitočné doplniť nácvikom zručností priamo na modeloch prsníkov simuláciou samovyšetrenia. Získané informácie by mohli byť nápomocné ženám vykonávať samovyšetrenie prsníkov každý mesiac, a to s dôrazom, aby sa táto činnosť postupne stala pre nich samozrejmosťou, zautomatizovaným stereotypom preventívneho správania. Existujú dôkazy, že ženy, ktoré správne praktizujú samovyšetrenie prsníkov každý mesiac, majú väčšiu pravdepodobnosť, že zistia hrčku v ranom štádiu jej vývinu a včasná diagnóza ovplyvňuje skorú liečbu, čím sa dosiahne lepšia miera prežitia (22).

Zo strany sestier/pôrodných asistentiek je potrebné si uvedomovať, že majú možnosť byť prínosom v prevencii rakoviny prsníka, že majú zodpovednosť za to, aby ženy nepremeškali možnosti včasného odhalenia a liečby kvôli nedostatku informácií, vedomostí a povedomia o rakovine prsníka, ako aj o postupoch skriningu rakoviny prsníka.

V kontexte spomenutého je dôležité zdôrazniť, že sestry/pôrodné asistentky, aby mohli byť prínosom, očakáva sa, že si budú zvyšovať svoje vedomosti o rakovine prsníka a technikách samovyšetrenia prsníka a budú zároveň samé príkladom pre ostatných.

V rámci podpory zdravia sa žiada aby sestry/pôrodné asistentky disponovali rozšírenými a špecializovanými vedomosťami a kompetenciami, aby mohli účinne skriningovať, identifikovať, radiť a vhodne posilať rizikové ženy do špecializovanej starostlivosti (23).

Úloha neziskových organizácií

Dôležitú úlohu v prevencii zohrávajú aj mimovládne neziskové organizácie.

Na Slovensku sú to napríklad občianske združenia Liga proti rakovine, Nie rakovine, Venuše, ktoré sa snažia o pomoc ženám, ktoré už trpia na toto ochorenie, ale aj šíria osvetu a edukujú ženy po celom Slovensku. Je pozitívne, že tieto organizácie poskytujú osvetu aj v online prostredí, ktoré je ľahko dostupné a poskytujú konkrétne návody na samovyšetrenie prsníkov prostredníctvom užitočných videí.

V Českej republike je napr. organizácia Loono, ktorá je zložená z tímu mladých lekárov a študentov medicíny, ktorí sa snažia vzdelávať verejnosť aj v oblasti reprodukčného zdravia, v prevencii onkologických ochorení. Konkrétne v rámci kampane „Sahám si na ň každý mesíc – #prsakoule“ učia ako správne a pravidelne vyšetřovať prsníky a odhaliť tak rakovinu (24).

Spoločnosť Dialog Jessenius spoločne s Alianciou žien s karcinómom prsníka realizuje kampaň Ruce na prsa, ktorá sa venuje ženám do 35 rokov. Táto kampaň sa zameriava na osvetu, prevenciu a motiváciu verejnosti k zodpovednému prístupu k vlastnému zdraviu a životu (25).

Záver

V súvislosti s rakovinou prsníka je kriticky dôležitá prevencia, skrining, včasný záchyt. V záujme včasnej prevencie rakoviny prsníka môžu významnú úlohu zohrať sestry a pôrodné asistentky vzdelávaním žien v zmysle realizovania správania na ochranu a podporu zdravia, ktorého súčasťou je aj edukácia o samovyšetrení prsníkov. Táto metóda môže skutočne viesť k včasnej diagnostike, dobrej prognóze a vysokej miere prežitia, preto by sa mala považovať za dôležitú a realizovateľnú preventívnu stratégiu rakoviny prsníka, kde edukačná úloha sestier a pôrodných asistentiek môže byť kľúčová.

LITERATÚRA

1. Sarker R, Islam MS, Moonajilin MS, et al. Knowledge of breast cancer and breast self-examination practices and its barriers among university female students in Bangladesh: Findings from a cross-sectional study. *PLoS ONE*. 2022;17(6):e0270417.
2. OECD/European Observatory on Health Systems and Policies, Slovensko: Zdravotný profil krajiny 2021, State of Health in the EU, OECD Publishing, Paris/European Observatory on Health Systems and Policies, Brusel. [Internet]. 2021. [cit. 2024-01-15]. Available from: https://health.ec.europa.eu/system/files/2022-01/2021_chp_sk_slovak.pdf.
3. Čmejlová V. Komplexná liečba časného karcinómu prsu.

Onkologie. 2020;14(4):148-156.

4. Coughlin SS. Epidemiology of breast cancer in women. *Adv Exp Med Biol*. 2019;1152:9-29.
5. DeSantis C, Ma J, Bryan L, et al. Breast cancer statistics, 2013. *CA Cancer J Clin*. 2014;64(1):52-62.
6. Ministerstvo zdravotníctva SR. Skrining a prevencia môžu zachrániť život. [Internet]. 2019. [cit. 2024-01-16]. Available from: <https://www.health.gov.sk/Clanok?skrining-rakovina-prevencia>.
7. Dančíková T. Karcinóm prsníka a kvalita života ženy. *Paliat med liec boles*. 2012;5(2): 54-56.

8. Conte L, De Nunzio G, Lupo R, et al. Breast Cancer Prevention: The Key Role of Population Screening, Breast Self-Examination (BSE) and Technological Tools. *Survey of Italian Women*. *J Canc Educ*. 2023;38:1728-1742.
9. Ştefănuţ AM, Vintilă M. Psychotherapeutic intervention on breast self-examination based on Health Belief Model. *Curr Psychol*. 2023;42:15616-24.
10. World Health Organization. Breast cancer. [Internet]. 2021. [cit. 2024-01-12]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>.
11. Ali AN, Yuan FJ, Ying CH, et al. Effectiveness of interven-