

• BELLS •

POMÁHÁME ŽENÁM S RAKOVINOU PRSU

Prevence rakoviny prsu,
návod na samovyšetření
prsu a péče o ženské zdraví

Hlídej si je

Zdraví máš ve svých rukou



• BELLIS •

Hlídej si je: Zdraví máš ve svých rukou

Obsah

4	Zdraví máš ve svých rukou
5	Rakovina prsou v číslech
6	12 pravidel ženského zdraví
7	Prevence
8	Dědičná rakovina prsu
8	Mamografický screening
10	Co může být v prsu špatně?
12	Samovyšetření prsu
17	O nás
18	Nejčastější otázky
20	Zkušenosti žen
22	Závěrem



Zdraví máš ve svých rukou

Pokud právě držíš tuto brožuru, věnuj jí chvíli pozornosti – obsahuje informace, které Ti můžou pomoci pečovat o Tvé zdraví, a možná i zachránit život. Naším cílem je naučit Tě vše podstatné o prevenci vzniku rakoviny prsu a jak na její případné symptomy přijít včas, aby si mohla co nejdříve vyhledat lékařskou pomoc. Nechceme Tě strašit, ale riziko této nemoci bohužel existuje pro každou ženu a je pouze na nás, jak se k němu postavíme. Věříme, že máme zdraví ve svých rukách díky samovyšetření prsu. Tuto brožuru pro Tebe napsaly ženy, které si prošly onemocněním rakoviny prsu a přejí si, abys nemusela procházet stejně náročnou cestou k uzdravení. Naším největším přáním je, aby na tuto nemoc neumíraly další úžasné ženy. Společně se nám to může podařit, potřebujeme jen, aby se na ni přišlo co možná nejdříve. Přijít v pravou chvíli Ti zachrání život. Pokud se onemocní rakoviny prsu diagnostikuje brzy, tedy v prvním stádiu, podle českých statistik máš téměř 100% šanci se uzdravit!

Prevence a samovyšetření je to nejjednodušší, co pro sebe a své zdraví můžeš udělat. Čtyři jednoduché kroky Tě dovedou k osvojení si správné techniky. Pokud ji do péče o sebe samou zařadíš každý měsíc a budeš ji provádět pravidelně, výrazně tím zvýšíš šanci odhalit případné změny včas.

Základem celoživotní prevence nádorů prsu je zdravý životní styl včetně pravidelného pohybu, vyvážené stravy, dostatku spánku a psychické pohody, dále každměsíční samovyšetření prsů a po 45. roce věku pravidelné screeningové mamografické vyšetření.

Zhoubný nádor prsu zjištěný v počátečním stadiu je velmi dobře léčitelný. Také léčba malých nádorů je pro tělo méně zatěžující a často je možné po odstranění nádoru a přilehlé tkáně zachovat celý prs.



Rakovina prsou v číslech

8 101

žen

bylo nově diagnostikováno v roce 2023 v České republice

801

žen

bylo diagnostikováno do 44 let věku v roce 2023 (10 %)

1 665

žen

zemřelo na onemocnění rakoviny prsu v roce 2023

99 000+

žen

žilo v léčbě nebo po léčbě rakoviny prsu v roce 2023

12 pravidel prevence ženského zdraví:



Nekouřit



Minimalizace konzumace alkoholu



Pravidelný pohyb

Pravidelně se hýbat – minimálně čtyřikrát týdně 30 minut, ideálně každý den a dvakrát týdně zařadit silový trénink.



Strava

Zdravá a vyvážená strava s dostatkem zeleniny a ovoce, vlákniny a bílkovin – jíst co nejvíce základních surovin v průmyslově nezpracovaném stavu, vyhýbat se přemíře cukru a soli, obecně dbát na složení stravy.



Tekutiny

Pít dostatečné množství tekutin (voda včetně té slabě mineralizované, neslazené čaje).



Spánek

Kvalitní a dostatečný spánek, doporučených je přibližně 8 hodin denně, správná spánková hygiena.



Duševní pohoda

Udržovat si duševní pohodu – minimalizace stresu, naplnění volného času, relaxace, čas strávený na čerstvém vzduchu a v přírodě, sebe péče.



Zdravé vztahy

Udržovat zdravé vztahy, vyhýbat se prostředí, v němž se vyskytuje toxické chování lidí.



Životní balanc

Vyvážení pracovního a volného času.



Minimalizace negativního prostředí

Minimalizovat negativní vlivy prostředí – v prašných oblastech nosit roušku, při pobytu na slunci používat ochranný krém a pokrývku hlavy, při práci s chemikáliemi používat ochranné rukavice a podobně.



Intimní hygiena

Pečovat o svou intimní hygienu a pravidelně docházet na gynekologická preventivní vyšetření.



Prevence

Docházet na pravidelné preventivní prohlídky a provádět si každý měsíc samovyšetření prsu.

Preventivní prohlídky u dívek a žen

Věk	
18 - 45 let	praktický lékař každé 2 roky zubař 2x ročně (bez obtíží 1x ročně) doporučeno dentální hygiena 2x ročně gynekologie 1x ročně každý měsíc samovyšetření prsu HPV DNA test ve 35 letech kontrola mateřských znamének dermatologem 1x ročně
45 - 50 let	od 45 let 1x za 2 roky mamografické vyšetření praktický lékař každé 2 roky zubař 2x ročně (bez obtíží 1x ročně) doporučeno dentální hygiena 2x ročně gynekologie 1x ročně každý měsíc samovyšetření prsu HPV DNA test ve 45 letech mezi 45. a 61. rokem bys měla podstoupit 1x za 4 roky oční vyšetření kontrola mateřských znamének dermatologem 1x ročně
50+	praktický lékař každé 2 roky zubař 2x ročně (bez obtíží 1x ročně) doporučeno dentální hygiena 2x ročně gynekologie 1x ročně každý měsíc samovyšetření prsu HPV DNA test v 55 letech od 50. roku 1x za 10 let kolonoskopie nebo 1x ročně test na okultní krvácení, od 55 let 1x za 2 roky ve věku 55 - 74 let vyšetření u plicního lékaře pokud jsi aktivní nebo bývalá kuřačka 1x za 2 roky mamografické vyšetření kontrola mateřských znamének dermatologem 1x ročně

Dědičná rakovina prsu:

Pokud se ve Tvé rodině objevilo nádorové onemocnění vaječníků nebo prsu v přímé příbuzenské linii (maminka / sestra / babička / teta) ve věku do 59 let, prober tuto informaci se svým gynekologem. 5 - 10% nádorů prsu má dědičnou příčinu.



Mamografický screening

Mamografie se považuje za nejlepší metodu odhalení zhoubného nádoru prsu dříve, než se dá nahmatat u žen nad 45 let.

Mamografický screening znamená preventivní vyšetření mléčné žlázy žen, které nepocítují žádné přímé známky přítomnosti nádorového onemocnění prsu (tzv. bezpříznakové ženy). Záměrem mamografického screeningu v České republice je nabídnout ženám kvalifikovaná preventivní vyšetření prsu na kvalitních akreditovaných pracovištích, v tzv. screeningových centrech.

Nevyhybej se pravidelnému screeningovému vyšetření mamografem, stačí jej absolvovat jednou za dva roky. Častěji chodí ženy s vyšším osobním rizikem, nebo ty, které chtějí mít větší jistotu, a proto si vyšetření neváhají samy uhradit.

V současné době máš nárok na bezplatné mamografické vyšetření od 45. roku věku ve dvouletých intervalech. Žádanku na vyšetření Ti vydá gynekolog či praktický lékař.

Pokud máš v rodině případ zhoubného nádoru prsu, je doporučeno začít s prevencí dříve. Ideální je začít deset let před tím, než onemocněla blízká příbuzná (maminka, teta, babička).

Více informací, seznam screeningových center s odkazy na objednání vyšetření a odbornou poradnu najdeš na webových stránkách www.mamo.cz.

Informace a podporu můžeš získat i na bezplatné Avon lince za zdravá prsa **800 546 546**, každý všední den od **10 do 18 hodin**.

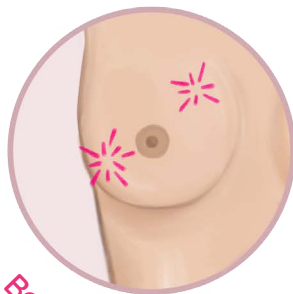


Co může být v prsu špatně?

Změna velikosti prsu



Bolest v prsu



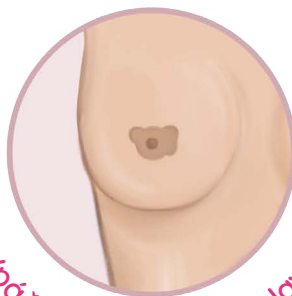
Drobná nebo i větší bulka či zatvrdlina



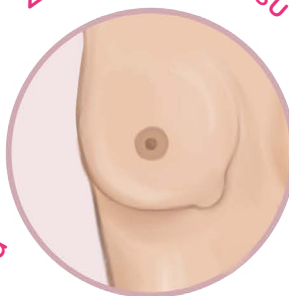
Výtok nebo krev z bradavky



Vpáčení, změněná bradavka



Změna tvaru prsu

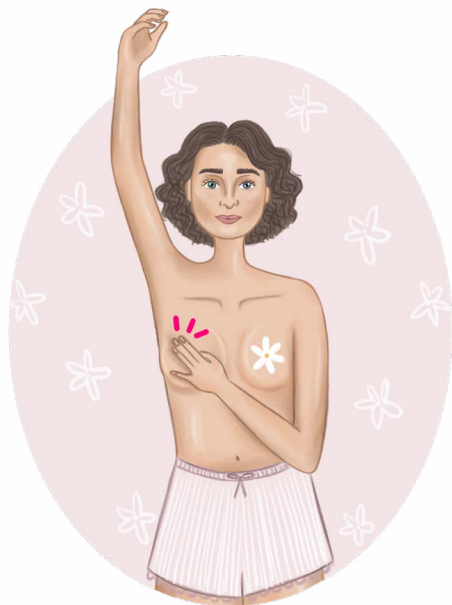


Změna struktury kůže, její prosáknutí
s viditelnými póry, tzv. pomerančová kůže



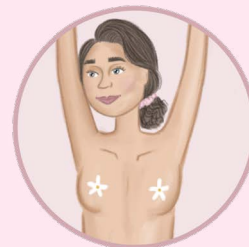
Samovyšetření prsu

První samovyšetření prsou v Tvém životě se může zdát složité a zdlouhavé. Nicméně věř, že jakmile si zapamatuješ správné kroky a techniku si osvojiš, zvládneš to hravě za pár minut. Dokonce si z toho můžeš udělat měsíční rituál – zapni si relaxační hudbu, dej si masku na obličej a v klidu zkontroluj zdraví svých prsou.



Jak často?

Důležité je hlídat si svoje prsa **KAŽDÝ MĚSÍC!** Pravidelnost je naprosto klíčová, aby ses nejen naučila znát svá prsa důkladně, ale abys případné problémy odhalila včas.



Kdy?

Nejlepší doba je **5. až 7. den menstruačního cyklu**, ideálně hned po skončení menstruace, kdy jsou prsa nejméně citlivá a dobře vyšetřitelná. Pokud menstruaci nemáš, vyber si jakýkoliv stejný den v měsíci.

Proč?

Díky samovyšetření prsu **dokážeš objevit příznaky rakoviny prsu včas**. Brzká diagnostika nádoru ve stádiu I znamená velkou šanci na úplné uzdravení a případná léčba nebývá tak náročná.

Kdo?

Vždy jen **Ty sama**. Nikdo jiný by neměl znát Tvá prsa lépe. Navíc sama spíše poznáš, jaký tlak prstů je pro Tebe vhodný a který už je bolestivý.

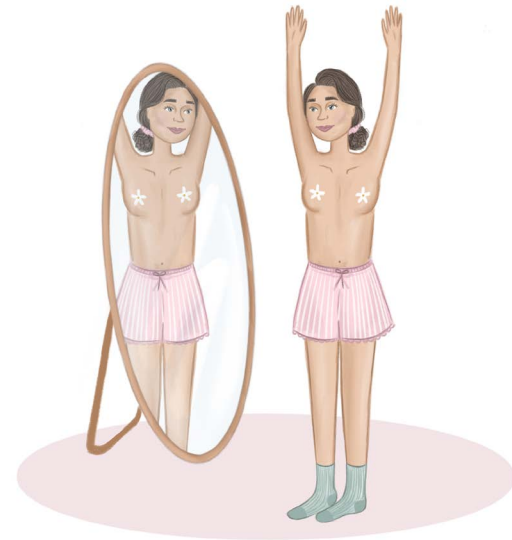
Zrcadlo

Začíná se pohledem na sebe do zrcadla. Vysvlékni se a postav se před něj. Nevidíš žádné neobvyklé začervenání, vpáčenou bradavku, výtok z ní nebo nějaké změny od posledního samovyšetření?

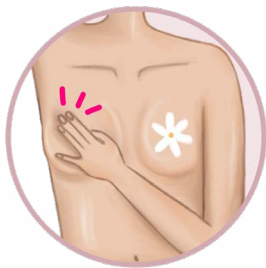
Výborně.

Teď zvedni ruce nad hlavu a podívej se ještě jednou, můžeš se i mírně natočit ze strany na stranu. Opět se dívej po neobvyklých změnách.

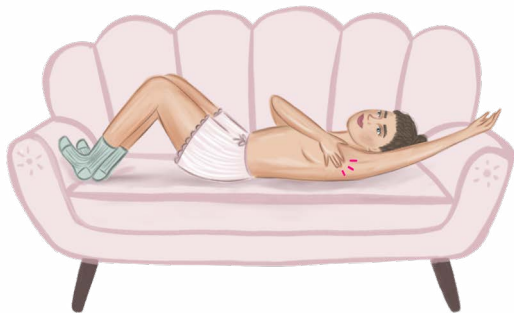
Nic nevidíš? V tom případě je to skvělá zpráva a jdeme dál.



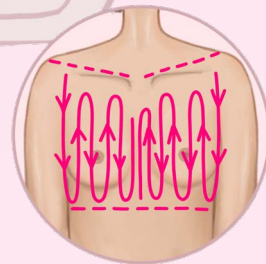
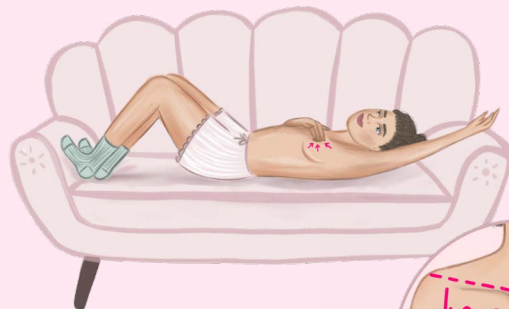
Tři prsty



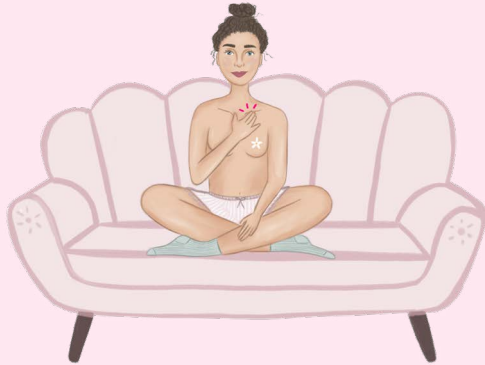
Ideální technika, jak samovyšetření provádět, je ta, kdy ležíš a prsy prohmatáváš třemi prostředními prsty. Vždy vyšetřujeme levou rukou pravý prs a pravou rukou zase ten levý. Sáhni si na prsa třemi spojenými prostředními prsty a třemi krouživými pohyby prsa vyšetřuj.



Nejprve kroužíš prsty po povrchu prsu, poté postupně přidáváš tlak, až se dostaneš hlouběji do prsu, a s posledním kroužkem se dostáváš až na hrudní koš. Na jednom místě tedy provádíš celkem tři kroužky různého tlaku. Následně ukročíš jedním prstem, přidáš k němu další dva a začneš stejný pohyb v nové oblasti. Takto je potřeba vyšetřit hrudník od podprsenky do podpaží a až ke klíční kosti. Ideálně bys neměla vynechat ani kousek.



Po vyšetření celé plochy hrudníku nezapomeň na vyšetření podpaží, kde jsou uzliny odvádějící lymfu z prsu. Také si prohmatej další oblasti s lymfatickými uzlinami, které se nachází v okolí klíčních kostí.



Všechno je v pořádku? Výborně!

Tak se můžeš radovat a my s Tebou. Nezapomeň, že za měsíc provádíš samovyšetření znovu.



Co mám dělat, když si něco najdu?

Nepanikař, nehledej rady na internetu, nestyď se kontaktovat lékaře a raději začni jednat. Zároveň myslí na to, že ne každý útvar v prsu je automaticky zhoubný nádor.

Co nejdříve se objednej ke svému gynekologovi nebo praktickému lékaři – oba ti mohou napsat žádanku na další vyšetření. Rozhodně se nenech odbýt větami, že jsi moc mladá, protože rakovina prsu se netýká jen žen po menopauze. Až budeš mít žádanku, objednej se do akreditovaného mamocentra, jejich seznam najdeš na www.mamo.cz

DŮLEŽITÉ: Do telefonu nezapomeň říct, že sis v prsu nahmatala bouličku či jsi našla jiný symptom. Zkrátíš tak objednáací dobu, což může být klíčové.

Více informací o rakovině prsu a její prevenci najdeš na:

Aliance žen s rakovinou prsu, o.p.s – www.breastcancer.cz

Avon linka za zdravá prsa **800 546 546** (v provozu každý všední den **10:00 – 18:00 hod.**)

Pacientský projekt Bellis – www.bellisky.cz

Kniha Nejsi na to sama – Průvodce rakovinou prsu

Kniha Nejsi na to sama – Průvodce životem po léčbě rakoviny prsu

Podcast Bellis Pink Talks – YouTube, Apple Podcast, Spotify

Seznam screeningových center – www.mamo.cz



Podcast



O nás

Bellis - pomáháme ženám s rakovinou prsu je patientský neziskový projekt Alliance žen s rakovinou prsu, o.p.s. Pomáháme ženám, které procházejí nebo prošly léčbou spojenou s nádorovým onemocněním prsu. Pořádáme pro pacientky a jejich blízké odborné a podpůrné projekty a akce. Věnujeme se prevenci rakoviny prsu a osvětové činnosti, pořádáme workshopy samovyšetření prsu (.)(.). Vydaly jsme knihu *Nejsi na to sama – Průvodce rakovinou prsu* a její pokračování *Nejsi na to sama – Průvodce životem po léčbě rakoviny prsu*. Natáčíme podcasty na téma rakoviny prsu s názvem Bellis Pink Talks. Máme přes tisíc členek, ročně realizujeme okolo 300 akcí a naučíme samovyšetření prsu průměrně 9 000 lidí. Působíme po celé České republice.



Důležité vědět:

Samovyšetření by si měla provádět i žena, která podstoupila zvětšení prsou implantáty, žena v těhotenství a v laktaci. I v těchto obdobích je možné onemocnět rakovinou prsu, přestože se jedná o naštěstí vzácné případy. Pokud si nahmatáš bulku nebo zaznamenáš cokoliv neobvyklého, vždy se nech raději vyšetřit. Během těhotenství a kojení se struktura prsu přirozeně mění, ale jakoukoli novou bulku je třeba vyšetřit. Lepší je podstoupit vyšetření a mít klukol než nechat nemoc bez povšimnutí až do chvíle, kdy může být příliš pozdě.

Pokud plánuješ těhotenství po 35. roce věku nebo hodláš podstoupit hormonální stimulaci v rámci metod umělého oplodnění, vždy si nech nejdříve vyšetřit preventivním ultrazvukem svoje prsa.



Videonávod jak na samovyšetření prsu

Nejčastější otázky

Je mamograf bezpečný?

Ano, dávka záření je nízká, takže se nemáš čeho bát. Je to, jako bys letěla letadlem z Prahy do New Yorku – podobně velké záření do těla totiž dostaneš.

Kojím, jsem před rakovinou prsu chráněná?

Kojení Tě před jejím vznikem bohužel neochrání a lze onemocnět i v laktaci.

Nejsem na rakovinu prsu moc mladá?

Ne. Ačkoli je největší výskyt nemoci u žen nad 45 let věku, okolo 800 ročně jich u nás onemocní do 44 let věku. Některé ženy si diagnózu vyslechnou dokonce před 25. narozeninami – není jich moc, ale také to nejsou zanedbatelné výjimky.

Rakovinu prsu jsme v rodině nikdy neměli, může se mě přesto týkat?

Ano, pouze 5-10 % patientek s rakovinou prsu má geneticky podmíněný nádor.

Mám malá prsa, je tedy menší šanci dostat rakovinu prsu?

Na velikosti nebo tvaru ňader nezáleží, rakovinu prsu může mít žena s malými prsy, stejně tak jako s objemnějšími.



Proč se mladším ženám dělá ultrazvuk a ne mamograf?

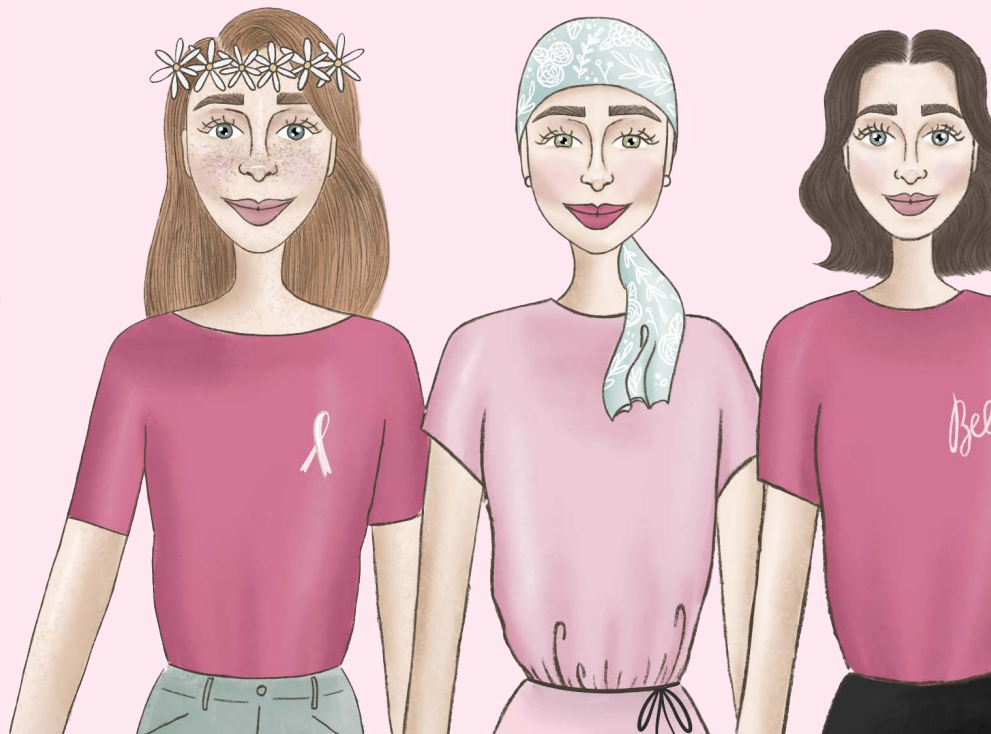
U mladších žen pod 40 let věku je vhodnější zobrazovací metodou ultrazvuk (sono), protože struktura prsu je odlišná než ve starším věku. Mamograf hutnější strukturu prsu nezobrazí tak dobře, jako to umí ultrazvuk. Ke každé ženě se přistupuje individuálně, proto se někdy využívají obě metody, jindy jedna. Lékař může někdy zvolit také zdlouhavější, avšak podrobnější zobrazení pomocí magnetické rezonance.

Zkušenosti žen

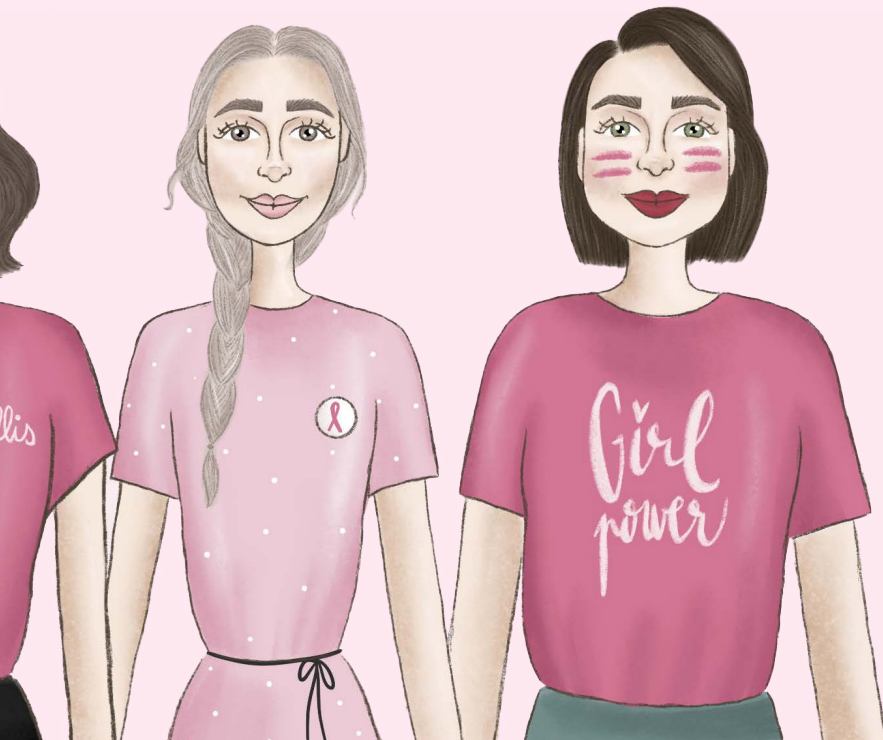
„Podobně jako jsi se naučila pečovat o svou pleť, se nauč pečovat o svá prsa. Já si samovyšetření nedělala, nikdo mě na to neupozornil, nemusela jsem ve svých 23 letech přijít o obě prsa, kdybych na rakovinu prsu přišla včas.“

„Na ultrazvuk jsem šla preventivně, bez obtíží ve svých 36 letech. Rakovinu naštěstí objevili brzo a rychle jsem se i uzdravila. Prevence není zbytečnost, je to naděje.“

„Když mě má nová gynekoložka ve 22 letech učila samovyšetření prsu, asi netušila, že mi tím o tři roky později zachrání život. Právě pár týdnů po mých 25. narozeninách jsem si v levém prsu našla bulku, která v něm měsíc předtím nebyla. Diagnóza – agresivní karcinom prsu. Díky včasnému zachytu jsem v remisi už 8 let.“



„Moje rozhodnutí začít se samovyšetřením prsu ve 28 letech mi o tři roky později zachránilo život. Tvoje tělo je ta nejceněnější věc, kterou máš. Tak o něj pečuj prosím. Chodíme k zubaři, na gynekologii. Tak proč si nehlídat i prsa?“



„Ve svých 27 letech by mě nenapadlo, že bych si měla svá prsa nějak hlídat. Po přednášce o prevenci, kterou jsme měli v práci, jsem si hned doma zkusila provést své první samovyšetření a při důkladném prohmatání jsem něco našla. Z konečných výsledků biopsie to naštěstí nebyl zhoubný nález, ale i tak mě to dost vyděsilo. Od té doby je pravidelné samovyšetření prsu součástí mého života. Hlídej si je, má to smysl.“

Závěrem

Samovyšetření prsu a péče o své zdraví je z mého pohledu opravdu důležité. Neboj se provádět si samovyšetření prsu pravidelně. Nedělej ho proto, abys něco našla, ale udělej si ho každý měsíc, abys věděla, že jsi zdravá a že je vše s Tvými prsy v pořádku.

Já jsem onemocněla, když mi bylo 23 let. Rakovinu prsu jsme předtím v rodině neměli, aktivně jsem se věnovala atletice, studovala jsem vysokou školu, nikdy jsem nekouřila, ani nepila alkohol. O tom, že by se tato nemoc mohla týkat i mladších žen, jsem neměla tušení a nikdo mi o možnosti samovyšetření neřekl. Když mi byla diagnóza sdělena, proběhlo mi hlavou, že o tomto riziku neví moje nejlepší kamarádka, blízké přítelkyně, moje spolužačky, kolegyně...

Již od roku 2014 pomáhám ženám s podobným osudem. A hlavně se snažím, aby se o riziku a možnostech prevence dozvědělo co nejvíce dívek a žen. Pokud se na nemoc rakoviny prsu přijde včas, léčba nemusí být tak náročná a šance na úplné vyléčení jsou velké. Proto vznikla tato brožura a já si moc přeji, abys vzala život do svých rukou a také pomohla nám Belliskám šířit osvětu a poselství prevence i mezi svými kamarádkami.

S přáním pevného zdraví

Nikol



Nikol Pazderová

Manažerka patientského projektu
Bellis – pomáháme ženám s rakovinou prsu
diagnostikovaná rakovinou prsu ve 23 letech

• BELLIS •

Hlídej si je: Zdraví máš ve svých rukou

• BELLS •

POMÁHÁME ŽENÁM S RAKOVINOU PRSU