

Rak dojke

Rak dojke je bolezen, ki prizadene milijone žensk po celem svetu, čeprav zelo redko, pa se lahko pojavi tudi pri moških. Je najpogostejši rak pri ženskah. V zadnjih 25. letih se je število na novo obolelih povečalo za 40%. V Sloveniji predstavlja petino vseh rakov pri ženskah, letno zbolijo za to boleznijo čez 1000 žensk. Kar se tiče raka dojk, se ga več kot 80 odstotkov razvije pri ženskah, starejših od 50 let, redke pa so bolnice, mlajše od 30 let. Glede na pogostnost se lahko meri s sladkorno boleznijo. Gledano statistično, bo ena od osmih žena v svojem življenju zbolela za rakom dojke. Rak dojke je v zahodnem svetu na drugem mestu glede vseh vzrokov smrti (za kardiovaskularnimi boleznimi), vodilni pa je kot vzrok smrti zaradi raka pri ženskah v starostni skupini 45 – 50 let. Preživetje bolnic po tej bolezni se postopoma izboljšuje, sicer pa pada z razširjenostjo bolezni ob odkritju. Z leti se počasi zvišuje odstotek raka odkritega v zgodnjem stadiju, leta 2000 je bilo takih primerov manj kot 50%.

Znaki raka dojke so raznoliki, najpogosteje pa se pokaže kot :

Zatrdlina (slabo premakljiva, čvrsta, nejasno omejena, običajno neboleča)
Izcedek iz bradavice (krvavkasto rjav, spontan)
ugreznjena bradavica (na novo nastalo ugreznjenje)
sprememba oblike ali velikosti dojke
oteklina in rdečina kože dojke
pomarančasta koža

Vzroki za nastanek raka dojke so nam danes še nepoznani.

Pomembni **dejavniki tveganja** za nastanek raka dojke so:

Starost (z leti se nevarnost za razvoj raka povečuje)
Genetski faktorji (BRCA1 in BRCA2) in pozitivna družinska anamneza (več bližnjih sorodnic zbolelo za rakom dojk)
Zgodnji nastop menstruacije in pozna menopavza
Kasen prvi porod (po 30. letu starosti)
Nadomestna hormonska terapija (v trajanju več kot 5 let)
Izpostavljenost sevanju pred 3. letom starosti

Dejavniki geografskega okolja in stila življenja
Prevelika telesna teža
Pitje alkohola
Kemikalije (pesticidi)

V zadnjem času pa se je pojavilo tudi nekaj študij, ki so raziskale **pomen hormonov** pri razvoju te bolezni. Naše telo namreč vsebuje tako moške kot ženske hormone, oboji vplivajo na možnost nastanka raka dojk. Estrogenu in progesteronu se je kot možni dejavnik pridružil še testosteron, ki v večji koncentraciji, še posebno v premenopavzalnem obdobju, poveča nevarnost nastanka te bolezni. Raziskovalci povezujejo tudi visoke vrednosti inzulina in njemu podobnih rastnih faktorjev s povečano možnostjo nastanka raka na dojki, in sicer v obdobju po menopavzi.

Ob dejstvu, da kar nekaj hormonov prispeva k nastanku raka dojk, raziskovalci priporočajo spremeniti življenjske navade, ki bi lahko znižale vrednosti teh hormonov. Raziskave v zvezi z načinom življenja so pokazale, da redna telesna aktivnost zmanjšuje vrednosti inzulina in njemu podobnih rastnih faktorjev in testosterona.

Odkrivanje raka na dojki naj bo stalna skrb vsake ženske. V ta namen se priporoča:

samopregledovanje dojk (enkrat mesečno od 20. leta dalje, v prvi polovici menstrualnega ciklusa),

mamografija (priporočljiva s 40. letom starosti, nujna v starosti 50 let in več-interval odvisen od kliničnih znakov in dejavnikov tveganja),

obisk specialista ob pojavu zatrdline v dojki oz. sumljivih znakov.

Pri ženskah mlajših od 40 let pride v poštev kot preiskovalna metoda **ultrazvočni pregled**, saj je zaradi strukture dojk (obilo žleznega tkiva) mamografska slika slabo pregledna. Ultrazvok v kombinaciji z mamografijo poskrbi za večjo točnost diagnostike oziroma ločevanje med solidnimi oz. cističnimi spremembami v dojki in je kot tak odlična dopolnilna metoda.

Vsaka tumorska sprememba v dojki (zatrdlina) še ni nujno rakava (maligna). Kar 80 % sprememb v dojkah je benigne narave (fibromi, ciste), poleg tega pa se v zrelem obdobju pri ženskah rada pojavi drobna do groba vozličavost v dojkah kot posledica sprememb v žleznih delih dojke, ko pride do razraščanja veziva oziroma širitve žleznega dela in polnjenja s tekočino. To so takoimenovane fibrocistične spremembe v dojkah.

Ukrepi za zmanjšanje smrtnosti zaradi raka dojke temeljijo na dobrem poznavanju dojk s samopregledovanjem, rednimi pregledi, informiranosti o bolezni in njenih znakih ter pravilnem ukrepanju ob ugotovitvi le teh. Vsako zatrdilino v dojki mora videti izkušeni specialist !

Poleg tega pa je **vzdrževanje normalne telesne teže** eden pomembnih dejavnikov pri preprečevanju raka na dojki. K temu poleg pravilne in uravnotežene prehrane pripomore tudi **redna telesna aktivnost**. Ženske v postmenopavzi, ki se redno rekreirajo, imajo 20 % manj možnosti za nastanek raka na dojki. Za dober učinek je dovolj že polurna zmerna redna telesna aktivnost pet dni v tednu, čeprav bi verjetno večja aktivnost še bolj pripomogla k zmanjševanju nevarnosti zbolevanja za rakom. Večji učinek telesne aktivnosti na zmanjšanje pojava rakave bolezni so opazili pri vitkejših ženskah (indeks telesne mase - BMI manj kot 24,13, normalen BMI je med 18,5 in 24,9), pri zelo debelih pa učinka telesne vadbe niso opazili. Seveda pa to še ni razlog, da se debelejšše ženske ne bi redno rekreirale, rekreacija ima varovalni učinek še na razvoj srčnih bolezni in diabetes, za ugoden učinek na rak dojke pa je potrebno najprej shujšati, saj se v telesni maščobi kopičijo hormoni, ki pospešujejo razvoj raka. Ugoden učinek telesne vadbe so opazili celo pri ženskah z neugodnimi dejavniki kot so npr. družinska obremenjenost z rakom dojke in uporaba nadomestne hormonske terapije. Posebej ugoden učinek so opazili pri mladih ženskah, ki so izvajale večjo telesno aktivnost vsaj 3 krat tedensko, medtem, ko je bila enaka telesna aktivnost pri petdesetletnicah manj uspešna kar se tiče preprečevanja raka dojke.