

**Slovak translation of
*Breast awareness: looking out for changes***

Povedomie o stave prsníka: Kontrolujte, či nedošlo ku zmenám

Rakovina prsníka je najbežnejšiu formou rakoviny u žien v Severnom Írsku. Rakovinou prsníka ochorie 1 z 12 žien do veku 75 rokov.

Rakovina prsníka sa môže vyskytnúť v akomkoľvek veku. Riziko ochorenia ale stúpa s pribúdajúcim vekom. Väčšinou sa rakovina prsníka objaví u žien nad 50 rokov. Ak je ale včasne odhalená, je veľká pravdepodobnosť, že bude úspešne vyliečená.

Čo znamená povedomie o stave prsníka?

Povedomie o stave prsníka znamená, že poznáte svoje vlastné prsníky a uvedomujete si, aké zmeny sú u vás normálne.

Ako získať povedomie o stave prsníka

So svojimi prsníkmi sa môžete oboznámiť tak, že si ich prezriete a prehmatáte akýmkoľvek spôsobom, ktorý vám vyhovuje – napr. vo vani, sprche alebo keď sa prezliekate. Hmatové samovyšetrenie si robte pravidelne, napr. každý mesiac. Lekárski odborníci už neodporúčajú stanovený spôsob, ako si prekontrolovať prsníky. Je dôležité prehmatať všetky časti prsníka vrátane bradavky a podpazušia.

Normálny stav prsníka

- Dokedy nenastúpi klimaktérium, budete cítiť, že prsníky sú iné niekoľko dní pred menštruáciou, keď sa zaktivuje tkanivo vytvárajúce mlieko. Je možné, že sa vtedy ženské prsníky zväčšia alebo sa utvoria hrčky a budú citlivé na dotyk, a to najmä v blízkosti podpazuší.
- Po hysterektómii prsníky obyčajne vykazujú tie isté mesačné rozdiely, dokiaľ by za normálnych okolností prestala menštruácia.
- Terapia nahradenia hormónov („HRT“) môže spôsobiť, že prsníky budú pevnejšie a citlivé.

- Po klimaktériu sa činnosť tkaniva, ktoré vytvára mlieko, zastaví. Prsníky budú mäkkšie, menej pevné a menej hrčkovité.

Dajte si pozor na tieto zmeny

Vzhľad

Zmena rozmerov alebo tvaru prsníkov, najmä spôsobených pohybom ruky, zvrásnením alebo prepadnutím v koži alebo žily, ktoré vystupujú viac, ako je obvyklé.

Pocit

Bolesť alebo nepríjemné pocity v niektorej časti prsníkov alebo v podpazuší, najmä ak je to nová a pretrvávajúca zmena.

Hrčky

Akékoľvek hrčky alebo tvrdnutie v prsníku, ktoré bude iné, ako u druhého a akékoľvek vydutie v podpazuší alebo okolo kľúčnej kosti.

Zmena stavu bradaviek

Vtiahnutá bradavka, zmena tvaru alebo známky sekrécie, krvácania alebo vyrážky.

Čo ak zistíte, že došlo k zmene

Väčšina zmien je neškodných, ale všetky by mal prekontrolovať obvodný lekár. Ak je zmena spôsobená rakovinou, skoršie odhalenie môže znamenať jednoduchšiu a úspešnejšiu liečbu. Ak viete o nejakej zmene, bez otáľania choďte k obvodnému lekárovi, ktorý sa vás možno rozhodne poslať na kliniku na podrobnejšie vyšetrenie.

Povedomie o stave prsníka: 5 zásad

1. Poznajte normálny stav prsníka
2. Uvedomujte si, na aké zmeny si dávať pozor
3. Prsníky si prezerajte a prehmatávajte
4. Akékoľvek zmeny ihneď nahláste obvodnému lekárovi
5. Po päťdesiatke choďte pravidelne na vyšetrenie prsníka

Vyšetrenie prsníka

Ak ste vo veku 50 až 70 rokov, budete každé 3 roky pozvaná na vyšetrenie prsníka, čo je časťou programu pre vyšetrenie prsníkov v Severnom Írsku. Vaše meno bude získané zo zoznamu, ktorý poskytne váš obvodný lekár a potom budete pozvaná, aby ste sa dostavila na mamografiu (röntgen prsníka).

Ak máte viac ako 70 rokov, nebudete na vyšetrenie prsníka pozvaná automaticky. Je stále možné, že ochoriete rakovinou prsníka, keďže riziko stúpa s pribúdajúcim vekom – asi k tretine prípadov výskytu rakoviny prsníka

dochádza u žien nad 70 rokov. Preto vás povzbudzujeme, aby ste sa na miestnom vyšetrovacom stredisku sama objednala na vyšetrenie.

V súčasnosti nie je vyšetrenie prsníka ponúkané ženám mladším ako 50 rokov, pretože v tomto veku:

- je riziko rakoviny prsníka nižšie,
- ženy majú väčšinou hustejšie tkanivo prsníka, čo sťažuje čitateľnosť mamogramu.

Ak vás ale znepokojujú akékoľvek problémy s prsníkom, alebo ak niekto z vašich rodinných príslušníkov trpel rakovinou prsníka, mali by ste kontaktovať svojho obvodného lekára.

Vyšetrovacie strediská

Belfast Health and Social Care Trust (also covering South Eastern HSC Trust)

The Screening Centre
12-22 Linenhall Street
Belfast BT2 8BS
Tel: 028 9033 3700

Northern Health and Social Care Trust

Northern Area Breast Screening and Assessment Unit
Level A, Antrim Area Hospital
45 Bush Road
Antrim BT41 2RL
Tel: 028 9442 4425

Southern Health and Social Care Trust

The Breast Screening Unit
Lurgan Hospital
Sloan Street
Lurgan BT66 8NX
Tel: 028 3834 7083

Western Health and Social Care Trust

The Breast Screening Unit
Ground Floor, The Nurses' Home
Altnagelvin Area Hospital
Glenshane Road
Londonderry BT47 6SB
Tel: 028 7161 1443

Ak potrebujete ďalšie informácie o vyšetrení prsníka v Severnom Írsku alebo ak by ste tento leták chceli v iných jazykoch alebo alternatívnych formátoch, navštívte www.cancerscreening.n-i.nhs.uk alebo kontaktujte svoje miestne vyšetrovacie stredisko.



Navrhnuté a vyrobené „Public Health Agency“ (Úradom pre zdravie verejnosti) v zastúpení Ministerstva zdravotníctva, sociálnych vecí a bezpečnosti verejnosti.