

# Informovanosť o prsiach Dávajte si pozor na zmeny



Breast Screening

## Informovanosť o prsiach: Dávajte si pozor na zmeny

Rakovina prsníka je najčastejším typom rakoviny u žien v Severnom Írsku - 1 z 12 ochorie na rakovinu prsníka pred dosiahnutím veku 75 rokov.

Rakovina prsníka sa môže objaviť v každom veku. Avšak, riziko vzniku sa zvyšuje s vekom. Väčšina rakoviny prsníka sa vyskytuje u žien nad 50 rokov. Ak sa zistí zavčas je väčšia šanca, že liečba bude úspešná.

## Čo je informovanosť o prsiach?

Informovanosť o prsiach znamená poznať vlastné prsia a byť si vedomá toho, aké zmeny sú pre vás normálne.

## Ako môžem byť informovaná o prsiach?

Môžete sa zoznámiť so svojimi prsiami pri pohľade na ne, tým ako sa cítite a akýmkoľvek spôsobom, ktorý je pre vás najlepší, napríklad vo vani, v sprche, alebo pri obliekaní. Vykonávajte to pravidelne, napríklad raz za mesiac. Lekári už neodporúčajú ustálený spôsob ako kontrolovať vaše prsia. Je dôležité prehmatať všetky časti prs, vrátane bradaviek a okolo podpazušia.

## Normálny prsník

Až kým nedosiahnete čas menopauzy vaše prsia môžu byť iné v dňoch pred menštruáciou kedy sa tkanivo produkujúce mlieko stane aktívne. V tejto dobe, prsia niektorých žien môžu byť väčšie alebo sa cítiť hrčkavé a mäkké, najmä v blízkosti podpazušia.

Po hysterektómii prsia zvyčajne vykazujú rovnaké mesačné rozdiely až do okamihu, keď prestane menštruácia.

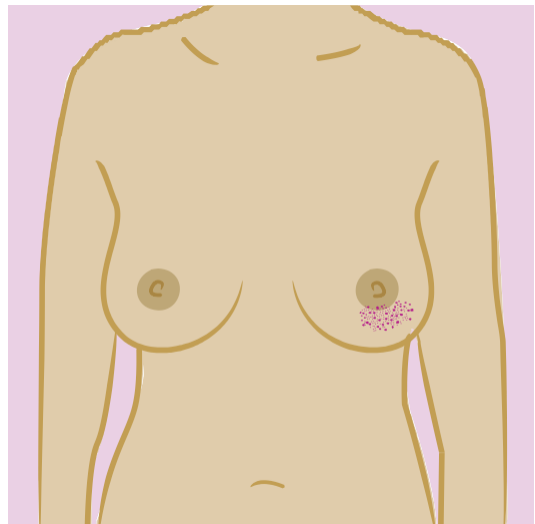
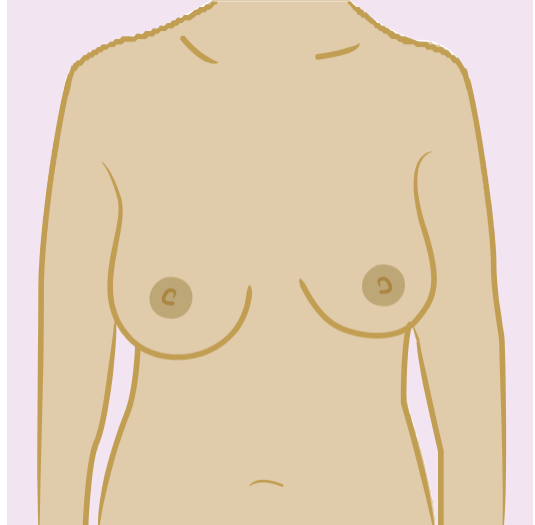
Hormonálna substitučná terapia (HRT) môže spôsobiť, že prsia sa cítia pevnejšie a veľmi jemné.

Po menopauze sa zastaví činnosť v mlieko produkujúcich tkanivách. Prsia môžu zmeniť veľkosť, cítiť sa mäkkšie, menej pevné a nie také hrčkavé.

## Aké zmeny mám hľadať a cítiť?

### Vzhľad

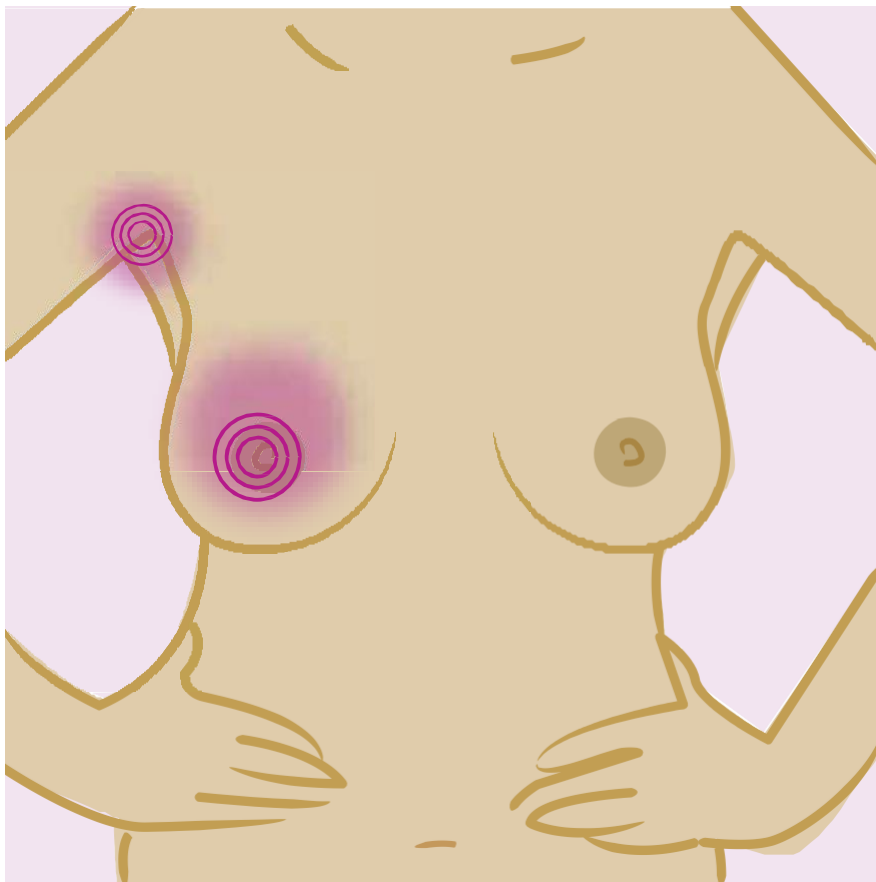
Zmena veľkosti alebo obrysu buď prsníka, zvlášť tie v dôsledku pohybu paže; akékoľvek zvráštenie, vačkovanie alebo začervenanie kože; alebo žily, ktoré vyčnievajú viac než je obvyklé.



Ilustrácie s láskavým dovolením starostlivosti pri rakovine prsníka (Breast Cancer Care)

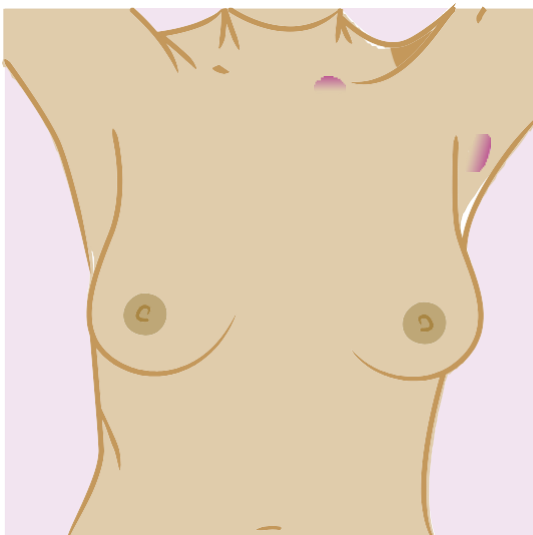
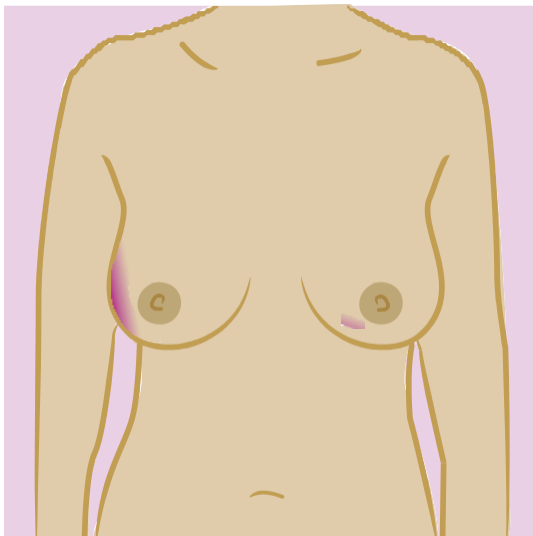
## Pocity

Boleť alebo nepríjemný pocit buď v prsníku alebo v podpazuší, a to najmä ak je to nová a vytrvalá bolesť.



## Hrčky

Akékoľvek hrčky alebo zosilnenie v hociktorom z prsníkov, ktoré sa cítia odlišne od druhého prsníka; akýkoľvek opuch alebo hrče vo vašom podpazuší alebo okolo vašej kľúčnej kosti.





## Informácie o prsiach v 5 bodovom kóde

1. Potrebujete vedieť, čo je pre vás normálne
2. Potrebujete vedieť aké zmeny treba hľadať a cítiť?
3. Pozrite sa a zvažte
4. Okamžite oznámte akúkoľvek zmenu vášmu praktickému lekárovi
5. Zúčastňujte sa skríningu prsníkov od veku 50 rokov

## Skríning prsníkov

Ak ste vo veku medzi 50 a 70 rokov budete vyzvaná na mamografické skrínigové vyšetrenie každé 3 roky ako súčasť programu skrínigovú prs v Severnom Írsku. Vaše meno bude získané od vášho praktického lekára a bude vám zaslaná výzva aby ste prišla na mamografiu (röntgenové vyšetrenie).

Ak ste vo veku nad 70 rokov, budete automaticky pozvaná na skríning prsníkov. Avšak, môže sa ešte stále rozvinúť rakovina prsníka nakoľko riziko sa ďalej zvyšuje s vekom - asi tretina všetkých prípadov rakoviny prsníka sa vyskytne u žien vo veku nad 70 rokov. Preto by ste si mala zabezpečiť termín pre skríning každé 3 roky tým, že sa obrátite na miestne skrínigové centrum (viď strana 10).



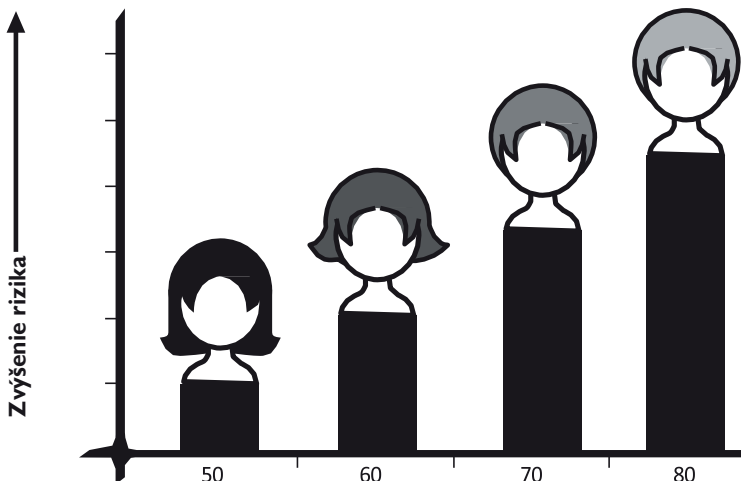
V súčasnej dobe, ženy do 50 rokov nie sú pozývané na skríningové vyšetrenia pod hranicou tohto veku:

- riziko rakoviny prsníka je nižšie;
- ženy vo všeobecnosti majú hustejšie prsné tkanivo, čo spôsobuje že ich mamografia sa oveľa ťažšie číta; a
- dôkazy nepodporujú populačný skríningový program rakoviny prsníka pre mladšie ženy

Rakovina prsníka sa môže objaviť v každom veku. Toto zahŕňa aj obdobie medzi mamografickými skríningovými vyšetreniami. Ak sa obávate problémov ohľadom prsníka, alebo máte v rodinnej anamnéze rakovinu prsníka, obráťte sa na svojho lekára.

Viac informácií nájdete na  
[www.cancerscreening.hscni.net](http://www.cancerscreening.hscni.net)

**Vaše riziko rakoviny prsníka rastie s pribúdajúcim vekom.**



## Screeningové centrá

**Belfast Health and Social Care Trust**

(Tiež pokrýva South Eastern HSC Trust)

Skríningové Centrum

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





## Public Health Agency

**Public Health Agency**

12–22 Linenhall Street  
Belfast  
BT2 8BS

Tel: 028 9032 1313

[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)  
[www.cancerscreening.hscni.net](http://www.cancerscreening.hscni.net)