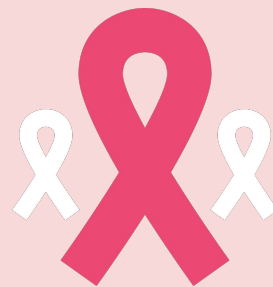


Rakovina prsníka

Rizikové faktory, včasný záchyt, dôležitosť
prevencie a samovyšetrenia



amazonky



PREDSTAVENIE



Radka Hamanová
Amazonka a dlhoročná
zamestnankyňa IBM



MUDr. Alena Kállayová
Člen pracovnej skupiny NOI
pre mamografický skrining,
Správca Ružová stužka n.f.



Zuzana Janovičová
Členka predsedníctva
OZ Amazonky





Pomáhame zvládnuť rakovinu prsníka

Už od roku 2013 spájame ženy s rakovinou prsníka, organizujeme aktivity na zlepšenie ich fyzickej a psychickej kondície a posilňujeme vzájomnú podporu a spolupatričnosť.



Medzi dlhodobé služby, ktoré ženám ponúkame, patrí:

-  Psychologická a sociálna pomoc
-  Cvičenie s osobným trénerom, rehabilitácie a lymfatické masáže
-  Diskusie s odborníkmi (onkológovia, rádiológovia, zdravá výživa a iné)
-  Rôzne športové a oddychové pobyty

Dlhodobou misiou OZ Amazonky je aj **meniť a zlepšovať systém poskytovania zdravotnej starostlivosti** pre pacientky s karcinómom prsníka, angažujeme sa:

- 🎗 v zabezpečení dostupnosti inovatívnej liečby,
- 🎗 v zabezpečovaní čo najvyššej kvality života pacientiek aj v pokročilom štádiu choroby,
- 🎗 v klinických štúdiách,
- 🎗 v skríningových programoch,
- 🎗 vo verejnej diskusii.





OZ Amazonky sa stali členskou organizáciou 1.1.2024.

Ciele Europa Donna Slovakia:



Zastupovať ženy s rakovinou prsníka a ženy Slovenska na medzinárodných fórach a nadnárodných štruktúrach.



Podporovať šírenie a výmenu aktuálnych informácií o rakovine prsníka na Slovensku, jej liečbe a prevencii.



Zvyšovať informovanosť a vzdelávanie slovenských žien o prevencii rakoviny prsníka.



Zlepšiť poskytovanie kvalitnej podpornej starostlivosti pacientkám s rakovinou prsníka počas liečby aj po nej.

Ružová stužka n.f.

Ružová stužka n.f. je nezisková organizácia, ktorá sa zameriava na **prevenciu rakoviny prsníka a edukáciu verejnosti**. Upozorňuje na význam zdravej životosprávy, pohybu a pravidelných mamografických vyšetrení.

Zároveň sa snaží o **zavedenie organizovaného skríningu rakoviny prsníka na Slovensku** (ONKOKONTROLA).

Fond rozvíja aj vzdelávacie aktivity, praktický nácvik samovyšetrenia prsníkov a spoluprácu s odbornými inštitúciami doma i v zahraničí.



ONKOKONTROLA

www.onkokontrola.sk je **oficiálny slovenský portál pre preventívne vyšetrenia rakoviny prsníka, krčka maternice a hrubého čreva**. Poskytuje overené informácie, návody a mapu pracovísk, kde sa dá objednať na bezplatný skrining hrađený poisťovňou. Cieľom je včas zachytiť rakovinu a zvýšiť povedomie o prevencii.

Chodte na onkokontrolu **a zistite, či ste**



**ružová
stužka n.f.**

RAKOVINA PRSNÍKA

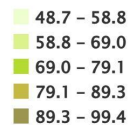
-  **Rakovina prsníka je zhubné nádorové ochorenie**, pri ktorom sa bunky v prsníku začnú nekontrolovane deliť a vytvárajú nádor. Ak sa nelieči, tieto bunky môžu prerásť do okolia a šíriť sa (metastázovať) do ďalších častí tela – najčastejšie do kostí, pľúc, pečene či mozgu.
-  **Najčastejšia rakovina u žien – postihuje 1 z 8 žien počas života**
-  **Rakovina prsníka nie je len jedna choroba – má rôzne formy**, ktoré sa líšia podľa toho, z čoho „žijú“ a čo ich poháňa – niektoré rastú vďaka hormónom, iné kvôli špeciálnemu proteínu HER2, a niektoré nemajú ani jeden z týchto „pohonných motorov“ – tým sa hovorí trojnásobne negatívne (triple negative breast cancer).
-  **Liečba:** chirurgia, chemoterapia, rádioterapia, hormonálna a biologická liečba
-  **Včasná diagnostika = vyššia šanca na vyliečenie**

Ženy, prsník, všetky vekové kategórie, 2022

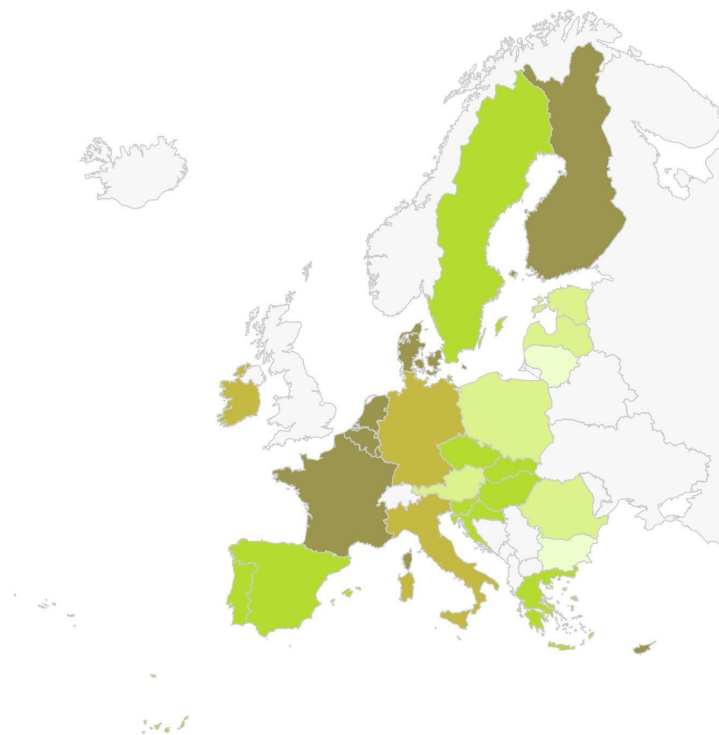


Estimated incidence by country

EU27, Both sexes, Breast, All ages, 2022

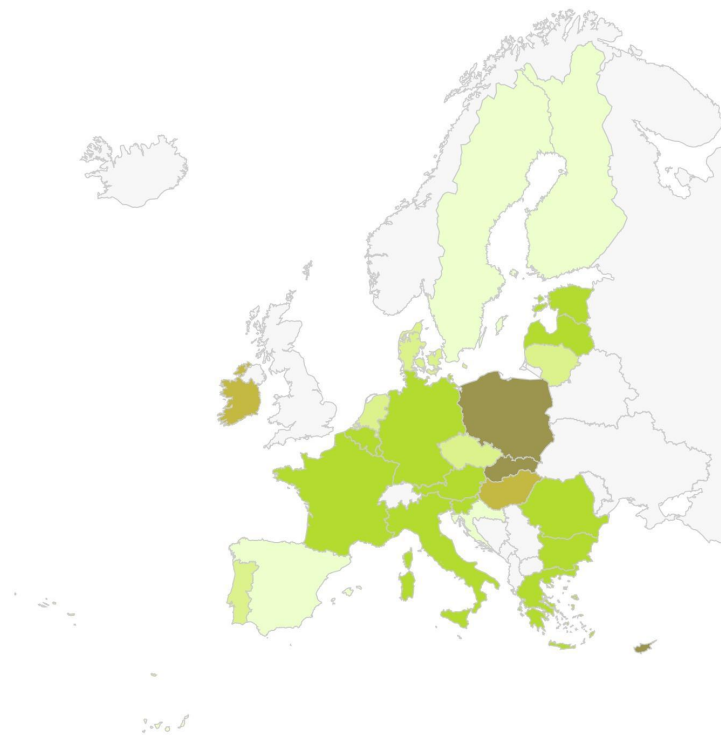


Age standardised rate (European 2013) per 100,000

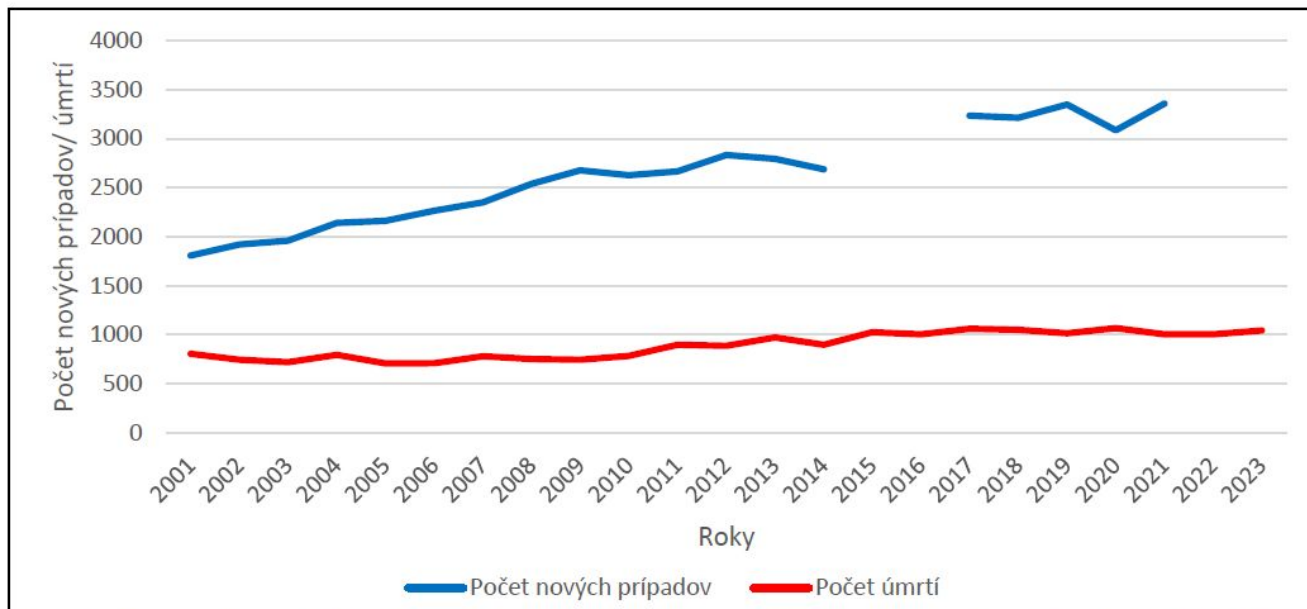


Estimated mortality by country

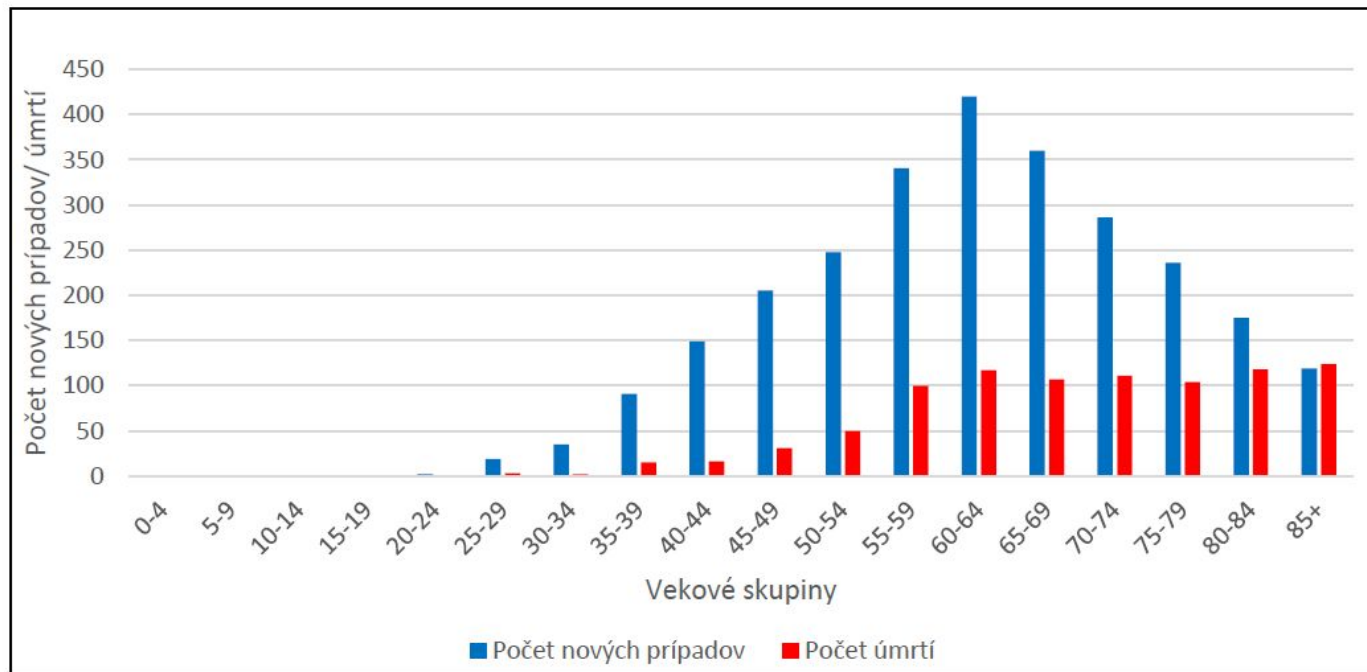
EU27, Both sexes, Breast, All ages, 2022



Age standardised rate (European 2013) per 100,000



Graf 1: Vývoj počtu nových prípadov a úmrtí, karcinóm prsníka, populácia žien SR, roky 2001 - 2023
Zdroj dát: NCZI, NOR SR, nové prípady 2017 až 2021 - zdravotné poisťovne



Graf 2: Počet nových prípadov a úmrtí, karcinóm prsníka, populácia žien SR, rok 2014

Neružové dáta

V roku 2021 – najčastejšie diagnostikované nádorové ochorenie



3300 nových prípadov ročne



Viac ako 1000 úmrtí ročne



90% nových prípadov po 40. roku



130 prípadov medzi 30-39 r.



20 % v III. A IV. štádiu ochorenia



50 nových prípadov mužov ročne (15

Zdroj dát: Národné centrum zdravotníckych informácií
úmrtí)

PREVENCIA



Prevenca rakoviny prsníka – platná od 1. 7. 2025

-  **Palpačné vyšetrenie prsníkov** - vykonáva gynekológ v rámci preventívnej prehliadky, odporúča sa raz ročne pre všetky ženy od 18 rokov.
-  **Skríningová mamografia** - určená pre ženy vo veku 45 – 75 rokov, realizuje sa každé 2 roky, vykonáva sa na certifikovaných pracoviskách.
-  **Mamografia alebo sonografia na základe klinických príznakov** - indikovaná pri príznakoch (napr. hrčka, výtok z bradavky, bolesť), **dostupná v každom veku**, vyžaduje klinickú indikáciu od lekára.
-  **Vyšetrenia pre rizikové ženy (napr. BRCA1/2)** - kombinácia mamografie, sonografie a MRI podľa potreby, na základe odporúčania genetika alebo onkológa.

www.noisk.sk/mamografickepracoviska

Rizikové faktory

Zdroj: Národný onkologický register



Vek, výška, hmotnosť (pred a po menopauze)



Skorší nástup menštruácie a neskoršia menopauza



Pozitívna rodinná anamnéza



Fajčenie a alkohol



Ionizačné žiarenie



Nedostatok pohybu



Samovyšetrenie prsníkov

(1 x mesačne 2-3 dni po menštruácii)





v posteli



v sprche



vtiahnutá bradavka



výtok z bradavky



hrčka (aj v oblasti podpazušia)



zmeny štruktúry pokožky



opuch, zmena tvaru alebo veľkosti



tvorba jamiek na koži



bolesti bradaviek a prsníka



podráždenie kože, ranky,
chrasty, viditeľné žily



**V prípade, že si nahmatáte hrčku, alebo
spozorujete niektorý z uvedených príznakov,
kontaktujte svojho všeobecného lekára alebo
gynekológa.**



VÝŽIVA, POHYB A ŽIVOTNÝ ŠTÝL AKO SÚČASŤ PREVENČIE

Zdravý životný štýl **negarantuje**, že sa rakovine vyhneme, ale **výrazne znižuje riziko** jej vzniku aj návratu.



Zdravá strava

Čerstvé potraviny, zeleninu, ovocie, strukoviny a celozrnné produkty

Obmedziť červené a spracované mäso, cukor, alkohol a sladené nápoje

Prijímať **dostatok vlákniny** a zdravých tukov (napr. omega-3)



Pohyb

Aspoň **30 minút aktivity denne**, aspoň 5 dní v týždni

Môže ísť o chôdzu, bicyklovanie, tanec, plávanie – **čo nám robí radosť**

Pohyb pomáha aj znižovať zápal a podporovať hormonálnu rovnováhu



Životný štýl

Vyhýbať sa fajčeniu a nadmernému stresu

Dbáť na **kvalitný spánok** a **mentálnu pohodu**

Udržiavať **zdravú hmotnosť** – najmä po menopauze

KOMUNIKÁCIA S PACIENTKOU V RODINE A PRÁCI



Budme **prítomní a trpezliví**, aj keď nevieme „čo povedať“. Vyhňte sa v rozhovore prázdny frázam typu: „*Bude to dobré*“, „*Musíš myslieť pozitívne*“ – niekedy stačí len byť ticho

Nepodceňujme ani nepreháňajme situáciu – rešpektujme, ako to vníma ona

Ponúkame konkrétnu pomoc („Zoberiem ťa na kontrolu?“ namiesto „Daj vedieť, ak niečo potrebuješ“)

Dovoľme jej **prežívať emócie, aj tie nepríjemné** – neberme to osobne

Nezabúdajme, že je stále tá istá osoba, nie „iba pacientka“

UŽITOČNÉ ODKAZY



www.ozamazonky.sk



www.ruzovastuzka.sk



www.noisk.sk



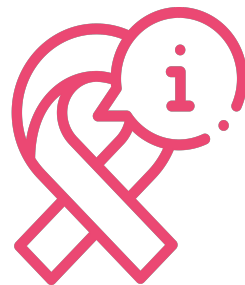
www.onkoinfo.sk



www.lpr.sk



www.europadonna.org



„Rakovina nie je ružová.
Rakovina nie je októbrová...myslite na to každý
mesiac. Tak často by ste si mali robiť
samovyšetrenia, spoznať svoje prsia a odhaliť
prípadné príznaky – včasná diagnostika zvyšuje
úspešnosť liečby a môže znamenať menej
agresívnu liečbu.

Múdrost' na záver: 10 z 10 onkopacientov
odporúča prevenciu.“

Zdroj: Instagram – ja.na.sis



**ĎAKUJEM,
že môžem**

www.ozamazonky.sk

amazonky

PODPORTE NÁS



PAY by square



amazonky



PAY by square



Ružová stužka n.f.