

ZNANJEM PROTIV RAKA NA GRUDIMA!

Serbisch - Kroatisch - Bosnisch



krebsliga

Zdravstvene informacije
za žene u Kantonu Zürich

- **Pitanja i odgovori**
- **Šta mogu sama učiniti?**
- **Pregledajte sami svoje grudi**
- **Rendgenski pregled grudi mamografija**
- **Spisak korisnih adresa**

Napomena: oznaka „Ilječnik“ istovremeno se odnosi i na liječnice.

PITANJA I ODGOVORI

Šta je rak na grudima?

Rak na grudima je oboljenje koje počinje u ćelijama grudi. Ovo oboljenje može biti smrtonosno.

Gdje se sve pojavljuje rak na grudima?

Od raka na grudima oboljevaju žene širom svijeta.

Koliko žena u Kantonu Zürich oboljeva od raka na grudima?

Svakog dana sigurno oboljevaju dvije do tri žene. Međutim, važno je znati da mnoge promjene u grudima ili na njima nisu rak!

Radi čega je važno da rak na grudima bude otkriven što ranije?

Ako rak na grudima bude otkriven u ranoj fazi oboljenja, moguće je bolje liječenje i bolji su izgledi za izlječenje.

Zašto žene oboljevaju od raka na grudima?

Uzroci obolijevanja od raka na grudima još sasvim nisu pouzdano utvrđeni. Jedno je međutim sigurno – da nijedna žena nije kriva što je oboljela od raka na grudima.

Da li je rak na grudima zarazan?

Ne, rak na grudima nije zarazno oboljenje.

Šta uvećava rizik obolijevanja od raka na grudima?

- Rizik obolijevanja uvećava se sa godinama života.
- Više su ugrožene žene čije su majke, sestre i/ili kćerke oboljele od raka na grudima.
- Prekomjerna tjelesna težina uvećava rizik obolijevanja kod žena poslije menopauze (u klimakterijumu), dakle kod žena koje više nemaju menstruaciju.
- Pušenje, suviše alkohola i premalo kretanja općenito uvećavaju rizik obolijevanja od raka. To vjerovatno važi i za rak na grudima.

Da li uzimanje hormona protiv poteškoća za vrijeme ili poslije menopauze (u klimakterijumu) uvećava rizik obolijevanja od raka na grudima?

Da, to uvećava rizik, naročito kod žena koje hormone uzimaju tokom dužeg vremena.

Da li i mlade žene oboljevaju od raka na grudima?

Da, mlade žene takođe mogu oboljeti od raka na grudima, međutim iskustvo pokazuje da je većina oboljelih žena starija od pedeset godina.

Kako ću primijetiti da možda imam rak na grudima?

Na samom početku oboljenja rak na grudima može otkriti jedino liječnik putem specijalnih pregleda (prije svega pomoću rendgenskog pregleda grudi – mamografije). Kasnije se na primjer osjeća bezbolan čvor u grudima ili se promijene boja, oblik ili veličina jedne dojke. Ponekad je cijela dojka napeta ili bolna, ali drugačije nego za vrijeme menstruacije. Međutim, ovakve promjene na grudima i u njima mogu imati i druge uzroke, koji nemaju ničega zajedničkog sa rakom na grudima.

Da li postoje lijekovi koji mogu spriječiti obolijevanje od raka na grudima?

Takvi lijekovi još ne postoje, ali se u tom cilju vrše intenzivna naučna istraživanja.

Da li žene oboljele od raka na grudima ponovo ozdrave?

Kod svake žene je to različito, ali znamo da pet godina nakon obolijevanja četiri od pet oboljelih žena još žive. Izgledi za izlječenje su bolji ako oboljenje bude rano otkriveno.

Da li i muškarci obolijevaju od raka na grudima?

Da, u Kantonu Zürich godišnje pet do šest muškaraca oboli od raka na grudima.

ŠTA MOGU SAMA UČINITI?

Idite redovno na preglede

Preporučujemo vam da poslije pedesete godine života svake dvije godine pregledate grudi kod liječnika, i to najbolje kod specijaliste za ženske bolesti.

Savjetovanje kod oboljenja od raka na grudima u porodici

Ukoliko su od raka na grudima oboljele vaša majka, sestra i/ili kćerka, pitajte vašeg liječnika koje bi preglede trebalo da vi obavite. Ovu posjetu liječniku u načelu plaća vaše zdravstveno osiguranje.

Pregledajte sami svoje grudi!

Što ranije počnete sami pregledati svoje grudi bolje ćete upoznati sve promjene na njima. Mnoge promjene na grudima vezane su za menstruaciju i za godine života. Za pregled grudi najpodesniji su dani poslije menstruacije. Ako nemate menstruaciju, najbolje je da za pregled grudi odredite određeni dan u mjesecu.

RENDGENSKI PREGLED GRUDI: MAMOGRAFIJA

Šta je mamografija?

Mamografija je rendgenski pregled grudi.

Koja je svrha mamografije?

Mamografija služi otkrivanju promjena na grudima i specijalno se primjenjuje u cilju ranog otkrivanja raka na grudima. Porazgovarajte o tome s vašim liječnikom i pitajte ga i o troškovima ovog pregleda.

Sprječava li mamografija rak na grudima?

Ne.

Da li je rendgensko zračenje prilikom mamografije štetno?

Svako rendgensko zračenje može biti štetno, međutim, količina zračenja prilikom mamografije tako je neznatna da se ne očekuje da škodi zdravlju.

Kada se vrši pregled grudi ultrazvukom?

Ultrazvuk (sonografija) predstavlja dalju mogućnost pregleda grudi. Ovaj pregled obavlja se prije svega kod mladih žena.

Kada i koliko često se preporučuje mamografija?

Ukoliko postoji neki rizik obolijevanja (na primjer čvor u grudima ili rak na grudima kod nekog člana porodice), liječnik će vas u pravilu uputiti na mamografiju. U ovom slučaju troškove pregleda plaća zdravstveno osiguranje. I onim ženama između pedeset i šezdesetdevet godina kod kojih ne postoji poseban rizik obolijevanja liječnik također često preporučuje da svake dvije godine obave rendgenski pregled grudi (mamografiju). Zdravstveno osiguranje doduše ne plaća ovaj pregled, izuzev ako imate dodatno osiguranje koje će preuzeti ove troškove. Raspitajte se o tome kod vašeg zdravstvenog osiguranja ili kod vašeg liječnika. Više informacija naći ćete i u brošuri «Rano otkrivanje raka na grudima putem mamografije» («Brustkrebs-früherkennung durch Mammografie»), koju možete naručiti kod Lige za rak Zürich (Krebsliga Zürich).

BESPLATNA SAVJETOVANJA

na njemackom, francuskom, italijanskom i engleskom jeziku

Liga protiv raka Zürich (Krebsliga Zürich)

- Savjetovalište u Zürichu
Telefon 044 388 55 00
www.krebsliga-zh.ch
- Savjetovalište u Winterthuru
Telefon 052 212 39 39

Savjetovalište za osobe sa genetski uslovljenim rizikom obolijevanja od raka

- Universitätsspital Zürich
Telefon 044 255 22 14

Savjetovanje putem telefona ili interneta

- **Telefon protiv raka** Švicarske lige protiv raka (Krebsliga Schweiz),
Telefon 0800 11 88 11
- **Liječnička služba za informacije**
Telefon 044 388 55 22
Svako utorka poslijepodne od 14 do 17
liječnici putem telefona odgovaraju na vaša pitanja o raku
- helpline@swisscancer.ch
- www.krebsforum.ch

PREGLEDAJTE SAMI SVOJE GRUDI



Stanite pred ogledalo, stavite ruke na bokove i pažljivo posmatrajte grudi: zapažate li neke neuobičajene promjene njihove boje, oblika ili veličine?



Stanite pred ogledalo, prekrstite ruke na potiljku i pažljivo posmatrajte grudi: primjećujete li neke neuobičajene promjene njihove boje, oblika ili veličine?



Stanite pred ogledalo, prekrstite ruke na potiljku, i okrenite tijelo najprije na lijevu, zatim na desnu stranu, pri tome pažljivo posmatrajte grudi: da li zapažate neke neuobičajene promjene njihove boje, oblika ili veličine?



Vrhovima prstiju pažljivo pregledajte cijelu lijevu i zatim cijelu desnu dojku: osjećate li pri pregledu neke neuobičajene čvorove u grudima?



Vrhovima prstiju pažljivo pregledajte desnu i zatim lijevu pazušnu jamu: nalazite li prilikom pregleda neke neuobičajene čvorove?

Ukoliko otkrijete neke neuobičajene promjene u grudima ili na njima, preporučujemo vam da dogovorite termin kod liječnika, i to najbolje kod specijaliste za ženske bolesti. Ovu posjetu liječniku plaća vaše zdravstveno osiguranje. Nemojte odmah biti zabrinuti, jer devet od deset promjena u grudima ili na njima ne znače rak.

MI SMO U VAŠOJ NEPOSREDNOJ BLIZINI

Liga protiv raka Zürich (Krebsliga Zürich)

na raspolaganju je ljudima koji postavljaju pitanja o raku.

Nudimo besplatno

- na njemačkom, francuskom, italijanskom i engleskom jeziku
- savjetovanje i informacije o pitanjima u vezi sa rakom
- savjetovanje o pitanjima osiguranja na njemačkom
- liječničke savjete putem telefona (svakog utorka poslijepodne: 044 388 55 22)
- pomoć pri traženju važnih informacija u internetu
- korištenje naše biblioteke sa knjigama čija je tema rak
- slanje informacija, brošura i knjiga

Ljudima oboljelim od raka

i njihovim porodicama pružamo besplatno savjetovanje i podršku. Pomoć pružamo putem telefona, ili lično u našem savjetovalištu ili kod vas kod kuće.

Impresum

Izdavač Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern, Telefon 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60, E-mail info@swisscancer.ch, www.swisscancer.ch

Tekst Katja Ceesay-Egli, lic. phil., Institut za socijalnu i preventivnu medicinu Univerziteta Zürich (ISPMZ), i Margaretha Maria Hubler, lic. phil., Švicarska liga (Krebsliga Schweiz) protiv raka u saradnji sa Ligm protiv raka Zürich (Krebsliga Zürich)

Stručni savjeti PD dr phil. II Nicole Probst-Hensch i dr med. Karin Faisst sa Instituta za socijalnu i preventivnu medicinu Univerziteta Zürich (ISPMZ) i dr med. Daniel Schaetti, specijalista za ginekologiju i akušerstvo FMH, Meilen

Koordinacija prevoda Stručna služba za interkulturnu prevenciju ovisnosti i unapređenje zdravlja (Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung)

Prevod Eleonora Rajić, dipl. phil.

Fotografije 7Pictures, Gümligen

Ilustracije crivellis, Zürich

Dizajn Fruitcake, Worb

Stampa J. Künzle AG, Zürich

Posjetite nas

ili nas nazovite – mi smo vam na raspolaganju. Naći ćete nas u vašoj neposrednoj blizini:

Zürich, telefon 044 388 55 00
Klosbachstrasse 2, 8032 Zürich
www.krebsliga-zh.ch
info@krebsliga-zh.ch

Winterthur, telefon 052 212 39 39
Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur

Ovdje možete naručiti naše brošure

Telefon 044 388 55 00
faks 044 388 55 11
info@krebsliga-zh.ch

Ovu brošuru možete naručiti na njemačkom, albanskom, bosansko-hrvatsko-srpskom, italijanskom, portugalskom, španskom i turskom jeziku.



krebsliga zürich