

Od raka dojke mogu oboljeti zene svih dobi i svih narodnosti.

U Sjevernoj Americi rak dojke je najcesci medju svim ustanovljenim oboljenjima od raka medju zenama, i na drugom je mjestu medju umrlima od raka. Uzroci koji izazivaju rak nisu poznati. Zato je vazno da budemo informirani i da djelujemo na vrijeme.

Sto je to rak?

Rak je teska bolest. Potpuno normalne celije trpe od promjena (bez ikakvog razloga). Postaju sve brojnije i gomilaju se u tumore ili cvorove.

Tumor se u pocetku pojavljuje u jednom organu (dojka, pluca i.td.). Zatim se siri po cijelom tijelu. Dok se nenormalne celije nalaze u dojki, kazemo da je to rak dojke.

Sto znaci rak dojke?

Ne poznamo uzroke raka dojke, ali ga se moze rano otkriti i povecati tako mogucnost ozdravljenja. U pocetnoj fazi rak moze biti lijecen, dok u poodmakloj fazi potrebno je odstraniti dojku, a moze uzrokovati i smrt.

Kako prepoznati rak dojke?

Rak dojke ne ocituje se po vidljivim znakovima. Neki puta mozemo opaziti odredjene promjene kao na primjer : povecanje dimenzije dojke ili promjena boje njezine koze ili curenje dojke. Ti simptomi nisu uvijek izazvani rakom, ali kada ih opazimo trebamo se posavjetovati s lijecnikom.

Pojedini elementi cine da neke osobe lakse oboljevaju od raka nego druge :

- Starije su od 50 godina
- Imaju nekoga u uznoj obitelji (majka, sestra, kcerka) koja je imala ili ima rak na dojki.
- Imale su neku bolest na dojkama
- Nisu imale djecu ili su bile starije od 30 godina kod prve trudnoce.
- Imale su ranu menstruaciju (prije 12 godina starosti)
- Imale su kasnu menopauzu

Makar se ne nalazite niti u jednoj od navedenih situacija, znajte da **sve zene mogu oboljeti od raka dojke.**

Ono sto mozete vi sami uciniti

PREGLED DOJKI

Redovni pregled dojki omogucuje da se rano otkrije tumor i da se brzo djeluje kako bi rak bio odstranjen i kako se ne bi prosirio po cijelom tijelu.

Pregled moze izvorsiti

- lijecnik koji je u stanju na siguran nacin ustanoviti prisutnost znakova raka
- zena sama

Kako izvorsiti pregled dojki :

Pred ogledalom posmatrajte vase dojke iz razlicitih poloza da biste vidjeli postoje li promjene na kozi ili u velicini dojke. Zatim, u sjedecem ili stojecem poloza dignite ruku iznad glave. S lijevom rukom dirnite vasu desnu dojku s vrsicama prstiju i pritisnite prema unutra. Pocnite s lijeve vanjske strane prema izvana i cinite postupicne pokrete u pravcima naznacnim na crtezu. Ispitajte cijelu površinu dojke. Ponovite iste pokrete na lijevoj dojki.

Ako osjetite prilikom pregleda malu kvrcicu ili cvor u vasoj dojki ili promjenu izgleda dojke, otidjite na pregled kod lijecnika da bi on provjerio narav tih znakova.

Otkriti na vrijeme rak dojke

Mamografija je najuspjesniji nacin da se otkrije rak dojke.

Mamografija = radiografija dojki. Svaka dojka bude utisnuta medju dvije plocice kako bi se dobila slika unutrasnjeg dijela. To traje nekoliko sekundi, a nije ni bolno ni opasno.

Ako bude potrebno, drugi testovi mogu jasnije odrediti narav raka :

- lokalna radiografija
- ekografija
- biopsija

Svi su ti testovi besplatni. Da biste ih prošli, trebate lijecnicku uputnicu.

Ako ste stari izmedju 50 i 69 godina, mozete koristiti program Québeca za otkrivanje raka dojki. Dobit cete poziv da prodjete mamografiju. Ukljucite se u taj program da biste koristili sve ponudjene usluge (Mamografija svake dvije godine, zatim slanje i pracenje rezultata, i preuzimanje brige oko lijecenja).

Ako ste mladji od 50 godina, izvorsite sami pregled dojki jedanput mjesecno, 2-3 dana nakon menstruacije. Jedanput godisnje otidjite na pregled kod lijecnika makar nemate nikakve simptome.

Ovaj prospekt o otkrivanju raka dojke priredio je « *Centre International des Femmes* », Québec, sluzeci se izdanjima i informativnim dokumentima iz raznih ustanova.

Tisak i raspacavanje : financirao je « *Santé Canada* »

Koordinacija : Bouchra Kaache

Zamiaso i urednistvo : Ana Gherghel

Crtezi : Vasile Gherghel

Prijevod : Ivancica Majcen

Zahvaljujemo odgovornima iz Programa Québeca za otkrivanje raka dojke za njihovu pomoc i provjeru dokumenta.

Le *Centre International des Femmes, Québec* ne moze pruziti ekspertizu o raku dojke. Medjutim, on daje za potrebe gradjana brosure i prospekte s informcijama.

U ovdasnjem drustvu postoji vise ustanova kojima se mozete obratiti da bi vam pomogle ili dale dodatne informacije o raku dojke.

Za lijecnicki pregled ili da biste naucili kako izvrstiti pregled dojki :

✓ Vama najbliza klinika

✓ Vama najblizi CLSC

Da biste dobili informacije o Programu Québeca za otkrivanje raka dojke :

✓ Centar za koordinaciju regionalnih sluzbi u bolnici « *Hôpital du St-Sacrement* »
tel. (418) 682-7596, 1-877-682-7596

Za osobe oboljele od raka dojke, informacije o raku i o nacinu liječenja, isto kao i sluzbe za pomoc u ustanovama :

✓ *La Fondation québécoise du cancer (Zaklada Québeca za rak)*
tel. 1 800 363-0063, (418) 657-5334

✓ *La Société canadienne du cancer (Kanadsko drustvo za rak)*
tel. 1 888 939-3333, (418) 683-8666

Ako se osjecate lose u danom casu, specijalizirano osoblje iz klinika ili centara za otkrivanje bolesti moze vam dati dodatne informacije. Mozete postaviti pitanja kada god zazelite i zatraziti objasnjenja o dijagnozi ili o odredjenom nacinu liječenja.

Raspolozivi nacini liječenja

Veliki broj razlicitih nacina liječenja je na raspolozenju i dostupan je svima.

- Za rak u pocetnoj fazi – kirurški zahvat kojim se odstranjuje tumor, a zatim nastavak liječenja kemijskom ili radioterapijom. Ozdravljenje je gotovo sigurno i oporavak je brz.
- Za rak u poodmakloj fazi – veci kirurški zahvat koji moze zahtijevati potpuno odstranjenje dojke zahvacene rakom, a zatim dulje i kompliciranije liječenje.

Zapamtite :

Danas rak vise ne znaci smrt jer postoje razni nacini liječenja. Tumor malih dimenzija moze biti odstranjen. Naprotiv, jednom kad se oboli od raka, rak se siri brzo po cijelom tijelu i moze uzrokovati smrt.

Uglavnom, ako se zivi uravnotezeno i ako postoji zdravi nacin zivota, rak se moze predusresti

- Ishrana bogata vocem i povrćem
- Bavljenje sportom
- Zatrudnjeti prvi puta prije tridesete godine i dojiti novorodjeno dijete.

ZENE
Porijeklom iz raznih zemalja,
predusretnite rak dojke

Centre International des Femmes, Québec
915, Boul. René-Lévesque Ouest,
bureau 110
Sillery, Qc G1S 1T8
Téléphone : (418) 688-5530
Télécopieur : (418) 688-1967
E-mail : cifq@bellnet.ca
Site Web : www.cifqfemmes.qc.ca