

RŮŽOVÝ ŘÍJEN

CELOSVĚTOVÝ MĚSÍC BOJE PROTI RAKOVINĚ PRSU

Rakovina prsu je nejčastějším zhoubným onemocněním u žen. Ačkoliv moderní medicína pokročila mílovými kroky vpřed, vznik tohoto onemocnění stále nelze přesně předvídat ani mu zcela předejít. Právě z tohoto důvodu vznikla celosvětová osvětová kampaň známá jako **Růžový říjen** (Pink October), která připadá právě na říjen a jejímž cílem je upozornit na **důležitost prevence, včasného zachytu a odpovědnosti za vlastní zdraví**.

Myšlenka Růžového října se zrodila v roce 1985 ve Spojených státech a její symbol – růžová stužka – se rychle rozšířil po celém světě. Růžová barva v současnosti během října dominuje nejen v ulicích, ale i v obchodních centrech, kulturních institucích či

zdravotnických zařízeních, kde probíhají různé akce na podporu prevence rakoviny prsu.

V České republice se **ročně objeví přes 7 800 nových případů** rakoviny prsu a přibližně 1 700 žen na tuto nemoc zemře. Přesná příčina onemocnění není známá, působí na něj více rizikových faktorů – nejvýznamnějším je věk. Riziko tedy roste s přibývajícím věkem, ale onemocnět může i mladší žena, výjimečně dokonce i muž. Celkové celoživotní riziko se odhaduje na 13 %, tedy **onemocní každá 8. až 12. žena**. Výskyt u žen do 35 let je vzácný (asi 150 případů ročně), do 40 let přibližně 300 a do 45 let okolo 600–700 případů. Poté počet případů dále stoupá.

Prevence – jak se chránit?

Doporučení týkající se zdravého životního stylu sice vedou ke zlepšení celkového zdravotního stavu – jak fyzického, tak psychického – **ale nezaručí, že nedojde ke vzniku nádoru**.

Primární prevence – tedy zabránění vzniku rakoviny prsu – **v pravém slova smyslu neexistuje**. O to důležitější je tedy **sekundární prevence** – tzn. **vyhledávání co nejmenšího nádorového ložiska**, které ještě nemělo čas se šířit. Šance na úplné vyléčení je pak vysoká. V této prevenci hrají hlavní roli dvě věci:

- **Mamografický screening** pro ženy nad 45 let (v ČR se jej účastní přibližně 60 % žen)
- **Samovyšetření prsu** – pro všechny ženy, především ty do 45 let

Samovyšetření prsu – jednoduché a účinné

To nejjednodušší, co může žena pro své zdraví udělat – a to **v každém věku**.

Tři prsty – čtyři kroky:

1. **Pravidelnost** – každý měsíc, ideálně 5.–10. den cyklu. Pokud žena nemenstruje, stanoví si jeden den v měsíci.
2. **Zrková kontrola** – před zrcadlem, s rukama nad hlavou. Sledujeme velikost a tvar prsu, bradavku, výtok, změny kůže.
3. **Pohmat vleže** – tři prsty, tři kruhy – nejprve povrchově, potom hlouběji.

Vyšetřit prs, podprsní rýhu, oblast až ke klíční kosti i podpaží.

4. Pokud je vše v pořádku – znovu za měsíc.

Kdy vyhledat lékaře? Pokud si žena nahmatá bulku, zduření, zaznamená výtok z bradavky, vtaženou kůži nebo změnu tvaru prsu, měla by navštívit gynekologa nebo praktického lékaře. Ve většině případů se ukáže, že nejde o zhoubný nádor – až **8 z 10 nálezu jsou cysty, tukové bulky nebo fibroadenomy**. Lékař rozhodne o dalším postupu – obvykle vystaví žádanku do mamodiagnostického centra.

U žen do 40 až 45 let je vhodnější ultrazvuk – kvůli hutnější struktuře mléčné žlázy. Ultrazvuk ukáže, zda se jedná jen o žlázu, nebo ložiskový útvar. Mamodiagnostik rozhodne, zda je nutná kontrola, biopsie nebo jiný postup. Výsledek biopsie bývá k dispozici cca za 7 až 10 dní; podle něj se pak stanoví další postup.

U žen nad 45 let je základní metodou mamografie.

Mamografický screening – co obnáší?

Mamografie je **preventivní vyšetření prsu**, doporučované a zdravotní pojišťovnou hrazené **jednou za 2 roky** ženám nad 45 let. Mezitím je důležité provádět **samovyšetření**.

Mamografie je **speciální rentgenové vyšetření** – provádí se na moderních přístrojích s využitím tzv. měkkého záření. Provádí se vestoje, každý prs se snímá ze dvou stran



– celkem tedy čtyři snímky. Pro dobrou kvalitu snímku je třeba prs lehce zmáčknout mezi dvě rentgenové destičky, což může být některým ženám mírně nepříjemné, ale jen krátce. Vyšetření trvá do pěti minut.

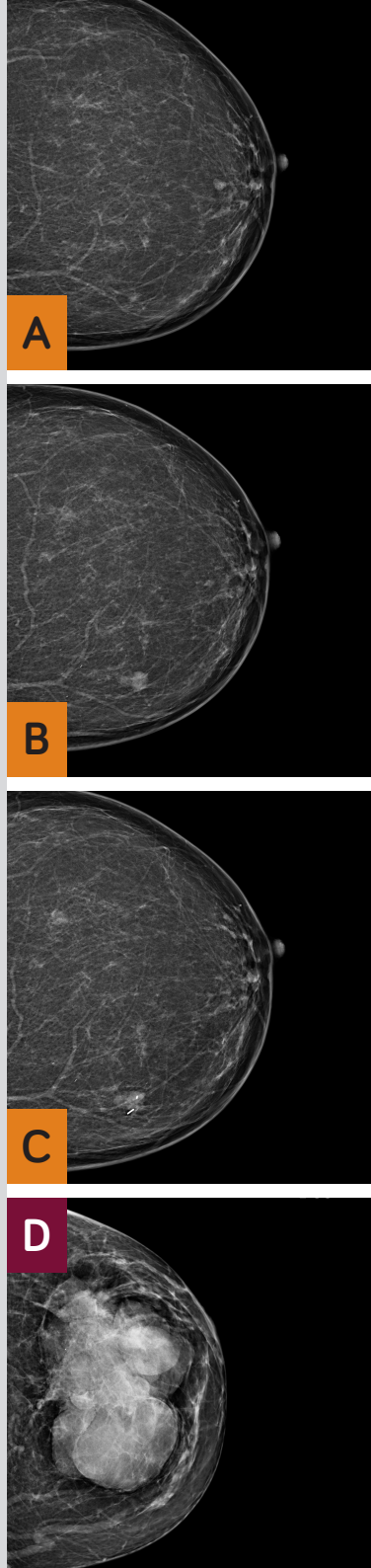
Proč je mamografie vhodná až od 40 let? S věkem dochází ke změnám struktury žlázy – ubývá vaziva, přibývá tuková složka. A čím více tuku, tím lepší přehlednost snímků. To ale neplatí u všech žen – u některých zůstává žláza hutná i po menopauze, snímky pak mohou být nepřehledné. V takovém případě se doplňuje ultrazvuk. Mamografické vyšetření je bezpečné a zátěž zářením minimální. Mamografické vyšetření je **bezpečné** a zátěž zářením minimální.

Proč ženy nechodí na prevenci?

- „Nic mi není – proč bych šla, co kdyby mi něco našli?“ – To je nerozumný přístup.
- „Když už si něco nahmatám, radši počkám – třeba to zmizí.“ – Jde o hazard, protože nádor roste a zmenšuje se vyhlídka na uzdravení.
- „Bojím se nemocnice.“ – Není třeba se bát.
- „Nevím, jak se na vyšetření objednat.“ – Jednoduše navštívíte svého praktického lékaře nebo gynekologa a s žádankou od něho se objednáte do akreditovaného mamodiagnostického pracoviště.

Dalším mýtem je představa: „Nikdo v rodině rakovinu prsu neměl, žádný problém nemám – mě se to netýká.“ Přitom **genetická dispozice** hraje roli asi jen u **10 % případů**. Ze 7 800 žen, které u nás každoročně onemocní rakovinou, je přibližně **400 nositelkami genetické mutace BRCA1 nebo BRCA2**.

Snímky ženy, která chodí pravidelně na screening, mamografii. V roce 2023 byla bez nálezu (A), v r. 2025 bylo zachyceno velmi malé ložisko o velikosti 11 mm (B). To se před operací označí tzv. zrnem (C) a operátor odebere jen malou část prsu kolem zrna. Snímek ženy, která nechodila na screeningová vyšetření ani neprováděla samovyšetření pohmatem. Tumor tak byl odhalen až při velikosti 8 x 5 cm a bylo nutné odstranit celý prs (D).



Mutaci je možné zdědit od otce i matky. Pravděpodobnost přenosu z rodičů na děti je 50 %. Dědí se **dispozice** ke vzniku nádoru, nikoliv samotný nádor. Ten je nepřenosný. Zděděná mutace v genu BRCA1 nebo BRCA2 významně zvyšuje riziko rakoviny prsu a vaječníků, ale také dalších typů rakoviny, například u mužů rakoviny prostaty a slinivky břišní. Přítomnost mutace jde zjistit pomocí genetického testování z krve nebo slin po doporučení klinického genetika na základě rodinné anamnézy, případně je možné si ho nechat provést za poplatek jako samoplátce.

Čeho se ženy bojí?

- **Že zemřou.** Přitom rakovina prsu je **léčitelná**, zejména pokud je odhalena včas.
- **Ztráty prsu, zmrzačení, ztráty partnera.** Moderní chirurgie provádí často **prs zachovávající operace** – čím menší ložisko, tím menší zásah. Mnohé ženy po čase ani nepoznají, kde byl zásah proveden.

- **Ztráty vlasů, chemoterapie, ozáření.** Ano, léčba je náročná. Ale je **účinná**. A život má hodnotu.

Na závěr:

Začali jsme u prevence – a skončili u možné diagnózy. Takový je život. Když sedáme do auta, také nevíme, zda dojedeme v pořádku.

Ale většinou ano. A stejně tak většina žen **odchází z preventivního vyšetření s výsledkem: jste zdravá.**

A pokud se přece jen něco najde – právě **časný záchyt znamená vysokou šanci na uzdravení.**

Budme zodpovědné. Nevěřme fámám na internetu. Nezapomínejme na prevenci, včetně samovyšetřování. Pamatujme, že obava aktivuje, strach znehybňuje.

MUDr. Libuše Nabitá
primářka mamodiagnostického oddělení

MAMODIAGNOSTICKÉ ODDĚLENÍ UHN

Objednání na mamografii / sonografii:

telefonicky: **572 529 782, 572 529 787**

v časech **po - st 13:30 - 16:30, čt - pá 13:00 - 15:00**

e-mailem: **mamo@nemuh.cz** / osobně: **budova B, 2.NP**

online: přes webové stránky nemocnice – pouze mamograf