



ROŽNATI OKTOBER – SVETOVNI MESEC BOJA PROTI RAKU DOJK



Mesec oktober je namenjen ozaveščanju in boju proti raku dojk, najpogostejšem raku pri ženskah v razvitem svetu in pri nas.

Rak dojke je pri ženskah v Sloveniji že mnogo let na prvem mestu. Leta 2008 je predstavljal 20% vseh rakov pri ženskah s tem, da se incidenca te bolezni še vedno povečuje. Zaradi bolezni umre v Sloveniji okrog 400 žensk letno. V večji meri zbole vajo ženske v osrednjem in zahodnem delu države, manj v vzhodnem. V razvitem svetu se zadnja leta umrljivost zaradi bolezni, kljub večjemu zbolevanju, zmanjšuje. Razloga za to sta organizirano iskanje raka pri najbolj ogroženih ženskah, t.i. presejanje in uvajanje novih učinkovitejših načinov zdravljenja.

V večji meri zbole vajo ženske, ki so dobile prvo menstruacijo zelo mlade, tiste, ki so jo pozno izgubile, in tiste, ki niso nikoli rodile ali so bile ob prvem porodu stare več kot 35 let. Verjetnost zbole vanja po 50. letu starosti zmanjšujeta dojenje in število porodov, debelost pa jo povečuje. Pri pojavnosti raka dojk še vedno ni dovolj jasna vloga posameznih sestavin prehrane (maščob, beljakovin, alkohola) in prav tako ne vloga hormonskih tablet za preprečevanje zanositve.

Najpomembnejši dejavniki tveganja so dedna obremenjenost in dejavniki povezani z reproduktivnostjo. Na dedne dejavnike in življenjski slog sodobne ženske je težko vplivati, zato je nujno razvijati možnosti za dolgoročne aktivnosti na sekundarni preventivi (zgodnje odkrivanje raka dojk). Lahko pričakujemo še nadaljnje večanje zbole vanja, zato je zelo pomembno, **da raka odkrijemo zgodaj in s tem povečamo možnosti ozdravitve.**

Rak dojk je visoko ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj. Zato je za zmanjševanje umrljivosti pomembno predvsem **zgodnje odkrivanje bolezni, takojšnje učinkovito in vsaki bolnici prilagojeno zdravljenje ter ustrezna rehabilitacija.**

Petletno relativno preživetje v Sloveniji v obdobju 2001-2005 je bilo 83% in se je v primerjavi s petletnim preživetjem bolnic, ki so zbolele v letih 1996-2000 pomembno povečalo (83% proti 77%). Še večje pa so razlike v primerjavi z obdobjem 1991-1995, ko je bilo petletno preživetje samo 69%.

Prve aktivnosti v boju proti raku dojk so se začele v letu 1985. Namen je bil vzpodbuditi pozornost za to bolezen. Ideja o Rožnatem oktobru se je rodila v Ameriki z namenom povečati **osveščenost žensk o pomembnosti samopregledovanja dojk in rednega opravljanja mamografije.** Pobuda je hitro zaživela tudi v drugih državah po svetu in v Evropi. Prizadevanja simbolizira rožnata pentlja - simbol solidarnosti, podpore in raziskav za zdravljenje te bolezni.

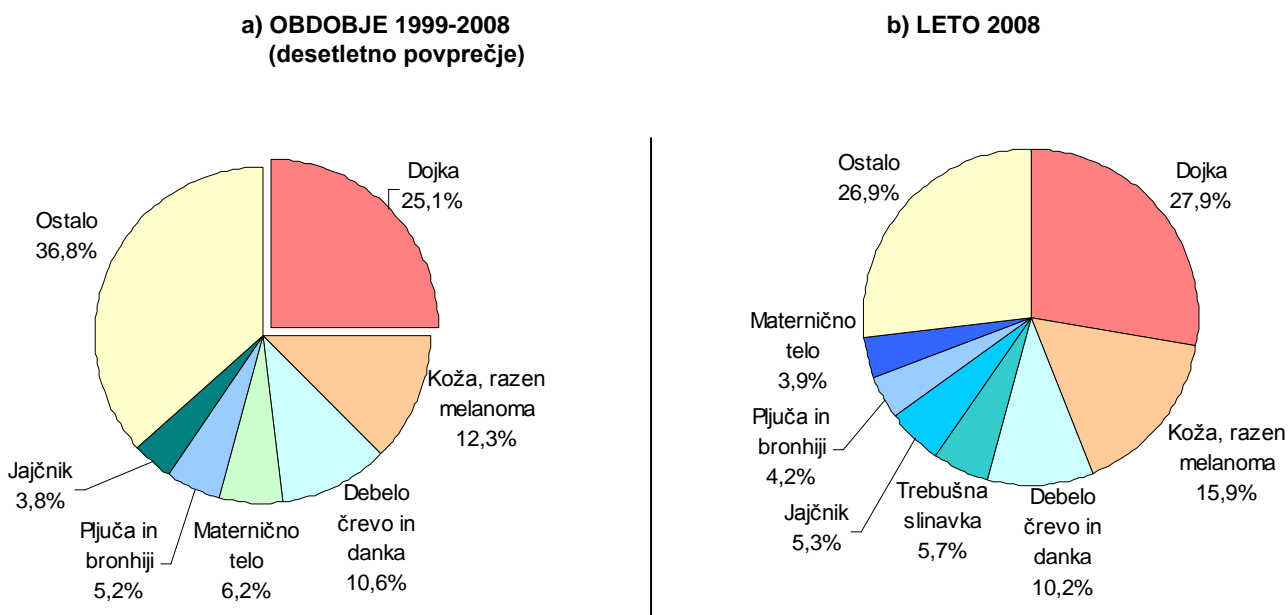
RAK DOJKE NA GORIŠKEM

Tako kot v Sloveniji je tudi v Goriški zdravstveni regiji rak dojke najpogostejša vrsta raka pri ženskah. Podatki desetletnega obdobja 1999-2008 kažejo, da predstavlja rak dojke pri ženskah v regiji četrtno novoodkritih rakavih obolenj (Slika 1a), v Sloveniji pa 21%.

Po zadnjih podatkih Registra raka za Slovenijo (leto 2008) je v Sloveniji za rakom na dojkah zbolelo 1.146 žensk. V Goriški regiji smo imeli 79 novih bolnic, groba incidenčna stopnja (število novih primerov na 100.000 žensk) je v letu 2008 znašala 154/100.000 in je bila višja kot v Sloveniji (112/100.000) (Slika 2).

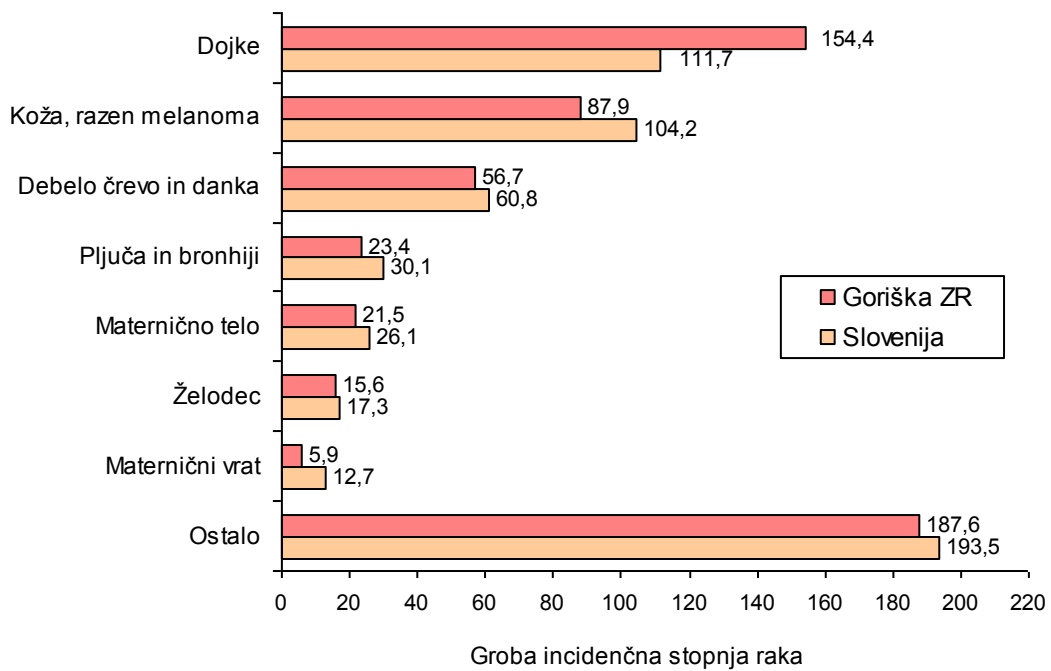
Groba incidenčna stopnja desetletnega obdobja za regijo nakazuje velika nihanja in nima trenda porasta; ob tem moramo upoštevati, da trend ni zanesljiv zaradi velikih letnih nihanj ter majhnega števila primerov (majhna regija). V primerjavi s Slovenijo in z drugimi regijami v Sloveniji je incidenca raka dojke pri ženskah v regiji že vrsto let visoka. Desetletno povprečje grobe incidenčne stopnje raka dojke je v regiji znašalo 126/100.000 žensk (Slovenija 105/100.000), kar je bilo skoraj 20% nad slovenskim povprečjem.

Slika 1. NAJPOGOSTEJŠA MESTA RAKA PRI ŽENSKAH
GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA



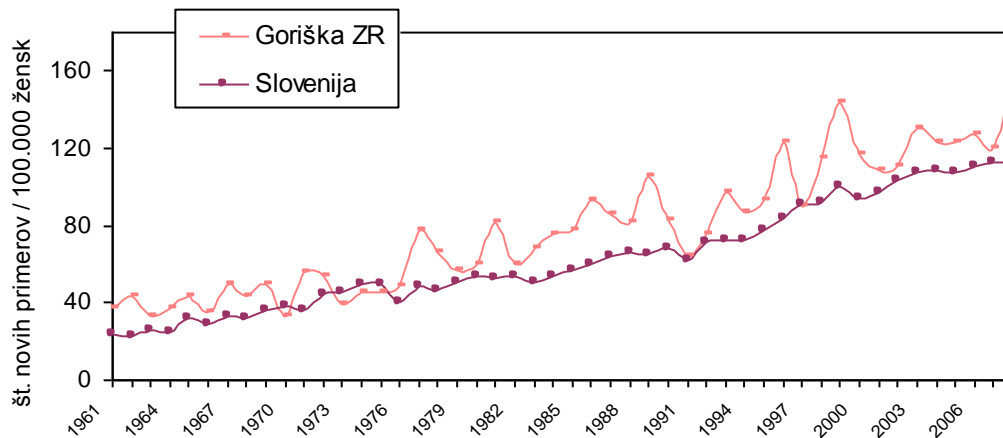
Vir podatkov: Slora, oktober 2011, Register raka RS

Slika 2. NAJPOGOSTEJŠI RAKI PRI ŽENSKAH PO INCIDENČNI STOPNJI GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA IN SLOVENIJA, 2008



Vir podatkov: Slora, oktober 2011, Register raka RS

Slika 3. GROBA INCIDENČNA STOPNJA RAKA DOJKE PRI ŽENSKAH GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA IN SLOVENIJA, 1961-2008

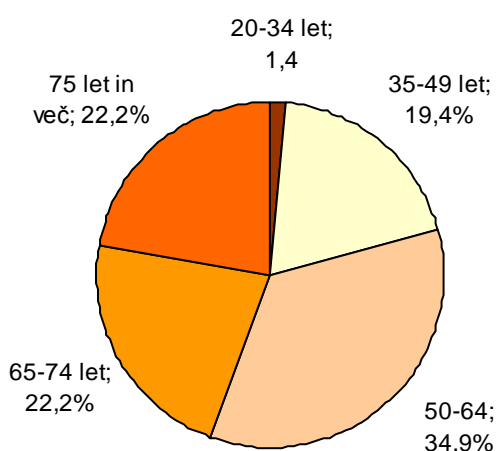


Vir podatkov: Slora, oktober 2011, Register raka RS

Rak dojke se redko pojavi pred 30. letom starosti, tri četrtine žensk zbolijo po svojem 50. letu, vendar se starost zbolevanja niža. Med zbolelimi ženskami v regiji je največji delež žensk v starostni skupini 50-64 (35%), sledita starostni skupini 65-74 let ter 75 let in več z 22% deležem (desetletno letno povprečje 1999-2008) (Slika 4).

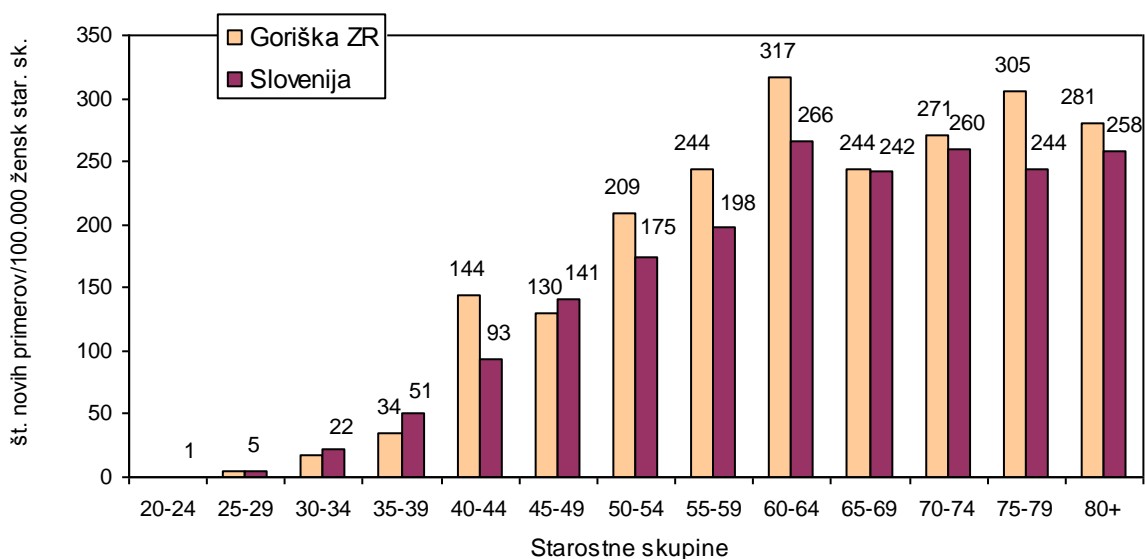
Tudi starostno specifične incidenčne stopnje so bile v letu 2008 največje v skupini 50-64 let, kar pove, da je bilo v tej starostni skupini zabeleženih največ novih primerov raka dojke na 100.000 žensk. Podrobnejši pregled podatkov incidenčne stopnje daljšega časovnega obdobja po petletnih starostnih skupinah pa pokaže, da se incidenčna stopnja pri ženskah v regiji poveča že po 40 letu starosti in presega slovensko starostno specifično stopnjo skoraj v vseh starostnih skupinah naprej (Slika 5).

Slika 4. NOVI PRIMERI RAKA DOJKE PO STAROSTNIH SKUPINAH GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA, 1999-2008



Vir podatkov: Slora, oktober 2011, Register raka RS

Slika 5. GROBA INCIDENČNA STOPNJA RAKA DOJKE PRI ŽENSKAH PO STAROSTNIH SKUPINAH GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA IN SLOVENIJA, 2004-2008

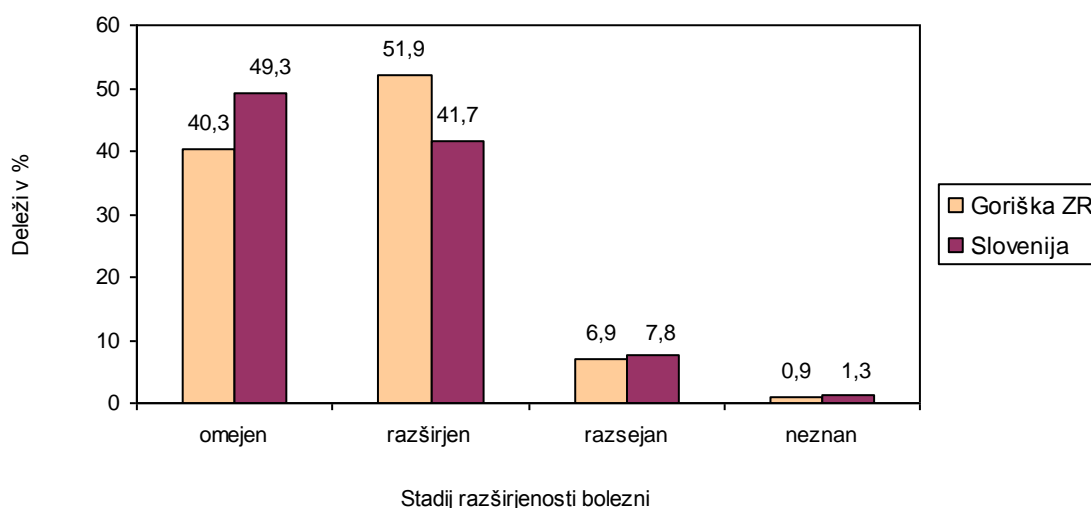


Vir podatkov: Slora, oktober 2011, Register raka RS

Glede na stadij oz. stopnjo razširjenosti rakave bolezni pa beležimo v naši regiji večji delež novo odkritih primerov raka dojke v poznem stadiju (razširjena oz. razsejana oblika) kot v Sloveniji, kar kaže kako pozno se bolezen odkriva v naši regiji (Slika 6). Prav zato je presejalna mamografija pomembna, saj je z njo mogoče odkriti bolezenske spremembe, ki še niso tako velike, da bi jih lahko zatipali. Vsaka ženska bi si morala enkrat na mesec sama pregledati dojke, da bi ugotovila morebitne spremembe. Tako kot za ostale rakave bolezni, je tudi za raka dojke značilno, da so možnosti zdravljenja veliko boljše, če je odkrit dovolj zgodaj.

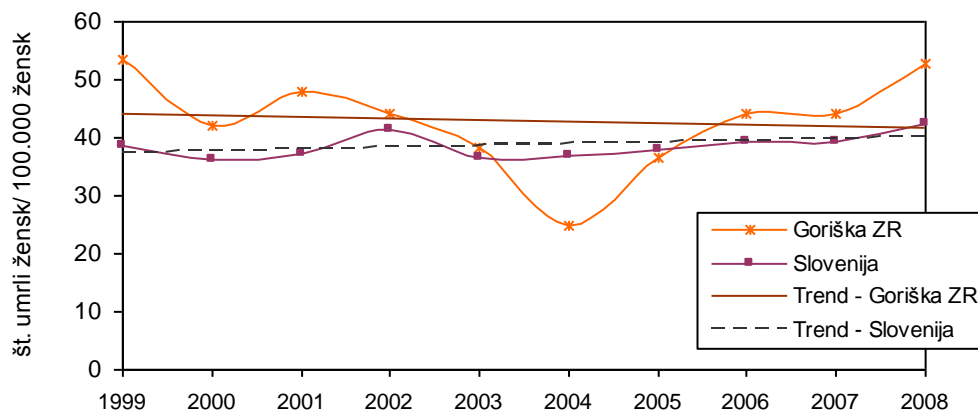
Delež bolnic, ki preživijo, se razlikuje med posameznimi državami, pokrajinami in ustanovami. Umrljivost žensk za rakom dojke se v zadnjih letih počasi zmanjšuje, predvsem zaradi odkrivanja manjših tumorjev in kakovostnem zdravljenju, ki postaja vedno bolj prilagojeno posamezni ženski in njenemu raku.

Slika 6. NOVI PRIMERI RAKA DOJKE PRI ŽENSKAH GLEDE NA STADIJ RAZŠIRJENOSTI BOLEZNI GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA IN SLOVENIJA, 1999-2008



Vir podatkov: Slora, oktober 2011, Register raka RS

Slika 7. UMRJIVOST ZARADI RAKA DOJKE PRI ŽENSKAH GORIŠKA ZDRAVSTVENA REGIJA IN SLOVENIJA, 1999-2008



Vir podatkov: Slora, oktober 2011, Register raka RS

DRŽAVNI PROGRAM PRESEJANJA ZA RAKA DOJK DORA

Javnozdravstvena stroka si zadnje desetletje močno prizadeva, da bi se tudi v Sloveniji v skladu z evropskimi priporočili izvajal organiziran, presejalni program za zgodnje rentgensko odkrivanje raka na dojkah pri ženskah po 50. letu starosti. Tako je v aprilu 2008 začel Onkološki inštitut Ljubljana izvajati **Državni program presejanja za raka dojk DORA** v manjšem obsegu ter skladno z Evropskimi smernicami za zagotavljanje kakovosti presejanja za raka dojk. Organizirana presejalna mamografija je nova zdravstvena dejavnost v mnogih državah – to zahteva drugačno organizacijo dela (klinične poti, računalniška podpora, spremljanje aktivnosti presejanja, analiziranje podatkov, zagotavljanje dvojnih pregledov slik...).

Državni program DORA organizira Onkološki inštitut v sodelovanju z Ministrstvom za zdravje in Zavodom za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Program DORA je namenjen vsem ženskam med 50. in 69. letom, saj je to obdobje, ko je največja verjetnost, da zbolijo za rakom dojk. **Program ženskam omogoča pregled z mamografijo na vsaki dve leti.** Mamografija je slikanje dojk z rentgenskimi žarki. Je najbolj zanesljiva in najbolj natančna metoda za ugotavljanje začetnih rakavih sprememb dojk, saj z mamografijo lahko odkrijemo spremembo v dojki veliko prej kot s katerokoli drugo preiskavo.

Program DORA bo vpeljan v vse regije takoj, ko bodo izvedene nabave mobilnih enot, s katerimi bo presejanje omogočeno ženskam v bližini njihovega doma. Ženske zato že sedaj nagovarjamo naj se udeležijo presejalnega mamografskega slikanja dojk v čim večjem številu in tako naredijo korak za svoje zdravje.

Na regijski konferenci »Aktivni pristop k uresničevanju strateških namenov zmanjševanja neenakosti v zdravju v Goriški statistični regiji« je delovna skupina pripravila **predlog Akcijskega programa za preprečevanje in zgodnje odkrivanje raka dojk za obdobje 2011-2014.**

Aktivnosti akcijskega programa:

1. posredovanje znanj in veščin za samoopazovanje in prepoznavanje predrakavih in rakavih sprememb, prilagojenih ciljnim skupinam žensk;
2. spodbujanje žensk, da bodo nasvete poiskale že v zgodnji fazi pojavljanja bolezenskih sprememb;
3. zagotavljanje informacij o prednostih zgodnjega ugotavljanja bolezni, predstavivami pomembnosti reagiranja na značilne prve pojave;
4. Organiziranje rednih preventivnih pregledov in aktivnega vabljenja ogroženih ciljnih skupin žensk na preglede.

po ciljnih skupinah:

1. ženske v starosti od 50 do 69 let, ki še niso vabljene v Program Dora;
2. ženske v starosti 69+ let ;
3. ženske mlajše od 50 let.

Skladno s sklepom 7/III Regijskega odbora za javno zdravje (ROJZ) Zavod za zdravstveno varstvo Nova Gorica razvija sodelovanje z regijsko mrežo strokovnjakov iz zdravstvenih domov in bolnišnice za pripravo dokončnega Izvedbenega načrta za preprečevanje in zgodnje odkrivanje raka dojk za obdobje 2011-2014. Stroka bo skupne in istočasne promocijske aktivnosti za ciljne skupine žensk izvedla v sodelovanju z občinami in nevladnimi organizacijami v regiji.

Pripravili:

Marjana Hladnik, univ.dipl. org.

Irena Jerič, prof. zdr. vzg.

Doc. dr. Marko Vudrag, dr. med., spec.

Enota za socialno medicino in promocijo zdravja
ZZV Nova Gorica

Viri:

1. Slora, Register raka RS, Onkološki inštitut Ljubljana
2. Rak v Sloveniji 2007. Ljubljana: Onkološki inštitut Ljubljana, Epidemiologija in register raka, Register raka republike Slovenije, 2010
3. Preživetje bolnikov z rakom, zbolelih v letih 1991-2005 v Sloveniji, Onkološki inštitut Ljubljana, 2009
4. Onkološki inštitut <http://www.onko-i.si/sl/>
5. DORA <http://dora.onko-i.si/>
6. Europa Donna <http://www.europadonna-zdruzenje.si/index.php?id=3>
7. Osnutek strategije za zmanjšanje neenakosti v zdravju s krepitvijo zdravja v Goriški statistični regiji, ZZV Nova Gorica; http://www.zzv-go.si/fileadmin/pdfdoc2011/73_strategijaZNZ.pdf