

Rožnati oktober, mednarodni mesec osveščanja o raku dojk

Rožnata drevesa po Sloveniji

V želji, da opozorimo na pomen zdravja v lokalnem okolju smo v letošnje aktivnosti v rožnatem oktobru vključili tudi donacijo "rožnatih dreves" slovenskim občinam. Poleti smo vse slovenske občine pozvali, da se nam pridružijo in postanejo naš partner v osveščanju o raku dojk. Zainteresiranim občinam smo podarili "rožnato drevo", ki bo občanke in občane tudi v naslednjih letih opozarjalo na pomen skrbi za svoje zdravje, zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja raka.

Rak dojk - najpogostejši rak pri ženskah

Podobno kot v večini razvitih držav, je tudi v Sloveniji rak dojk najpogostejši rak pri ženskah. Rak dojk ni izključno bolezen žensk, saj sta med obolelimi tudi eden do dva odstotka moških. V Sloveniji vsako leto za rakom dojk zboli več kot 1.500 žensk in do 15 moških.

Zdrav način življenja

Številne raziskave kažejo povezavo med zdravim načinom življenja in manjšim tveganjem za razvoj raka dojk. Po podatkih svetovne zdravstvene organizacije bi lahko z zdravim načinom življenja preprečili 30 - 50 odstotkov primerov raka. Z redno telesno aktivnostjo, zdravo in uravnoteženo prehrano, vzdrževanjem ustrezne telesne mase lahko vsak sam veliko prispeva k svojemu zdravju.

Zgodnje odkrivanje

Rak dojk je dobro ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj. Preživetje žensk z diagnozo rak dojk se povečuje predvsem zaradi zgodnjega odkrivanja in kakovostnega zdravljenja, ki postaja vedno bolj prilagojeno posamezni ženski in njenemu raku.

Redno mesečno samopregledovanje dojk pripomore k zgodnjemu odkrivanju raka dojk. Vsaka ženska bi morala že v mladosti začeti s samopregledovanjem in tako spoznati svoje dojke. Do menopavze naj bo to reden pregled vsaki sedmi do deseti dan po začetku menstruacije, kasneje na izbrani dan v mesecu. Za pomoč pri rednem mesečnem pregledovanju je na voljo tudi brezplačna mobilna aplikacija Breast Test in prikaz na spletni strani breast-test.com.

Pri samopregledovanju dojk je treba skrbno pregledati in pretipati obe dojki in pazduhi ter biti pozoren na zatrdline, spremembe v velikosti in obliki dojk ter barvi kože, uvlečenost bradavice ali izcedek iz nje ali zatrdline. Ni nujno, da je vsaka sprememba maligna, vendar mora zdravnik presoditi ali je sprememba nevarna ali ne, zato naj ženska ne odlašaja z obiskom izbranega zdravnika, ki jo bo napotil na nadaljne preiskave, če bo to potrebno.

Za zgodnje odkrivanje raka dojk je pomembno tudi, da se ženske odzovejo na vabila državnega presejalnega programa DORA, ki je namenjen zgodnjemu odkrivanju raka dojk, in na katerega vsake dve leti na mamografijo povabijo vse slovenske ženske med 50. in 69. letom. S samopregledovanjem naj ženske nadaljujejo tudi takrat, ko se redno udeležujejo presejalne mamografije.

Rožnati oktober 2023

V Združenju Europa Donna Slovenija že več kot 25 let osveščajo o raku dojk in rakih rodi ter o pomenu zdravega načina življenja, rednega mesečnega samopregledovanja dojk in preventivnih presejalnih programih DORA; ZORA in SVIT. Velik del dejavnosti združenja je namenjen podpori bolnicam in njihovim svojcem ob soočanju z boleznijo.

V letošnji rožnati oktober združenje vstopa s kampanjo Najboljši prijateljici potipaj po zdravju, ki nagovarja ženske k rednemu mesečnemu samopregledovanju dojk in jih hkrati poziva, da samopregled in udeležbo na presejalnem programu Dora priporočijo tudi svojim prijateljicam. V oktobru se osredotočajo tudi na pomen prijateljstva v času bolezni, saj je poleg zdravljenja zelo pomembna tudi psihosocialna podpora bolnici.