

Samovyšetrenie prsníkov ako dôležitá súčasť prevencie rakoviny prsníka u žien

Lucia Mazúchová, Simona Kelčíková, Erika Maskálová

Ústav pôrodnej asistencie, Univerzita Komenského v Bratislave, Jesseniova lekárska fakulta v Martine

Rakovina prsníka patrí medzi globálne problémy verejného zdravia. Včasná diagnostika ochorenia môže viesť k dobrej prognóze a vysokej miere prežitia. Je nevyhnutné šíriť kultúru prevencie, povedomia o význame skríningu počas celého života. Príspevok objasňuje samovyšetrenie prsníkov ako možnosť, ktorou by sa mohlo dosiahnuť včasné a ľahké rozpoznanie akýchkoľvek zmien na prsníku. Táto nákladovo efektívna, pohodlná, bezbolestná a neinvazívna skrínigová metóda sa preukázala ako významná pre včasnú detekciu rakoviny prsníka. V záujme včasnej prevencie rakoviny prsníka môžu významnú úlohu zohrať sestry a pôrodné asistentky vzdelávaním žien o samovyšetrení prsníkov.

Kľúčové slová: karcinóm prsníka, prevencia, samovyšetrenie, edukácia, sestra, pôrodná asistentka.

Breast self-examination as an important part of prevention of breast cancer in women

Breast cancer is a global public health problem. Early diagnosis of the disease can lead to a good prognosis and high survival rates. It is essential to spread a culture of prevention, awareness of the importance of screening throughout life. The paper explains breast self-examination as an option that could achieve early and easy detection of any breast changes. This cost-effective, convenient, painless and non-invasive screening method has proven to be significant for early detection of breast cancer. Nurses and midwives can play an important role in the early prevention of breast cancer by educating women about breast self-examination.

Key words: breast cancer, prevention, self-examination, education, nurse, midwife.

Úvod

Karcinóm prsníka je celosvetovo najčastejším zhubným nádorom u žien, ktorý postihuje viac ako 2 milióny žien na celom svete (1). Oficiálny dokument „Slovensko – Zdravotný profil krajiny 2021“ uvádza, že v roku 2021 pribudlo celkovo 13 509 novo diagnostikovaných žien na rakovinu a z toho až 23 % bola ženám diagnostikovaná rakovina prsníka (2). Frekvencia výskytu karcinómu prsníka stále stúpa (3) a predpokladá sa, že do roku 2050 vzrastie na približne 3,2 milióna nových prípadov ročne (1). Je príčinou ľudského utrpenia a predčasnej úmrtnosti žien (4). Spôsobuje

najväčší počet úmrtí súvisiacich s rakovinou u žien (5). Podľa Ministerstva zdravotníctva SR (6) mnoho žien je diagnostikovaných už s pokročilou rakovinou prsníka a v priemere 300 žien ročne na Slovensku zomiera zbytočne len preto, že nešli na preventívnu prehliadku, ktorá by odhalila ochorenie včas. Oneskorenie pri hľadaní liečby po diagnóze alebo vyhľadani lekárskej pomoci po objavení sa symptómov rakoviny prsníka znižuje úroveň úspešného výsledku liečby, a tým znižuje dĺžku prežitia.

Hoci je miera incidencie vyššia u žien starších ako 50 rokov, miera diagnostikovania rakoviny prsníka sa zvyšuje aj u mladých žien (1).

DECLARATIONS:

Declaration of originality:

The manuscript is original and has not been published or submitted elsewhere.

Ethical principles compliance:

The authors attest that their study was approved by the local Ethical Committee and is in compliance with human studies and animal welfare regulations of the authors' institutions as well as with the World Medical Association Declaration of Helsinki on Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects adopted by the 18th WMA General Assembly in Helsinki, Finland, in June 1964, with subsequent amendments, as well as with the ICMJE Recommendations for the Conduct, Reporting, Editing, and Publication of Scholarly Work in Medical Journals, updated in December 2018, including patient consent where appropriate.

Conflict of interest and financial disclosures:

None.

Funding/Support:

Príspevok podporila Vedecká grantová agentúra Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR a SAV (číslo grantu VEGA 1/0286/22).

Cit. zkr: **Onkologie**. 2024;18(3):223-226

<https://doi.org/10.36290/xon.2024.043>

Článek přijat redakcí: 29. 1. 2024

Článek přijat k tisku: 4. 4. 2024

Mgr. Lucia Mazúchová, PhD.

lucia.mazuchova@uniba.sk

Je pozitívne, že postupne dochádza k zásadnému zlepšovaniu prognózy pre mnohé pacientky, a to hlavne vďaka včasnej diagnostike a významnému rozvoju liečebných možností. Úspešnosť liečby je 90–100%, ak sa ochorenie zachytí včas a správne lieči (7). Aj Sarker et al. (1) uvádzajú, že včasná diagnostika rakoviny prsníka je najlepším prístupom k jej kontrole, ktorá môže viesť k zmierneniu súvisiacej mortality a morbiditu.

Riziko karcinómu prsníka je spojené s genetickými, endokrinnými, stravovacími, environmentálnymi faktormi, životným štýlom a predchádzajúcim ochorením prsníka, avšak viac ako polovicu prípadov nemožno pripísať žiadnemu známemu rizikovému faktoru (8).

Toto ochorenie predstavuje značnú fyzickú, emocionálnu a finančnú záťaž pre postihnutých jednotlivcov a ich rodiny, ako aj pre komunitu a zdravotnícke systémy (9). Tieto pacientky žijú v strachu a neistote z budúcnosti, z pocitu hrozby predčasnej smrti, z pocitu straty ženskosti, z frustrácie a ďalších emocionálnych disparít, ktoré zásadne znižujú ich kvalitu života (7).

Prevenia

Prevenia a včasné odhalenie rakoviny prsníka sú kriticky dôležitými prostriedkami na zníženie záťaže tohto ochorenia. Svetová zdravotnícka organizácia pre včasnú detekciu odporúča klinické vyšetrenie prsníkov, mamografiu, ako aj samovyšetrenie prsníkov. Cieľom iniciatívy WHO Global Breast Cancer Initiative (GBCI) je znížiť globálnu úmrtnosť na rakovinu prsníka o 2,5 % ročne, čím sa odvráti 2,5 milióna úmrtí na rakovinu prsníka celosvetovo medzi rokmi 2020 a 2040. K dosiahnutiu týchto cieľov boli vytýčené piliere: podpora zdravia na včasnú detekciu, včasná diagnóza, komplexné riadenie rakoviny prsníka, poskytovanie vzdelávania na zlepšenie povedomia žien o znakoch a symptómoch rakoviny prsníka, vedenie k pochopeniu dôležitosti včasného odhalenia karcinómu prsníka a jeho liečby (10).

Zvyšovanie povedomia ponúka taktiež lepšiu prognózu pre včasnú detekciu rakoviny prsníka. Je významné poskytovať informácie a zvyšovať vedomostnú úroveň žien tak, aby úspešne zvládli jednotlivé postupy primárnej, sekundárnej a terciárnej prevencie v celej šír-

ke. Vzdelávanie a informovanosť o rakovine prsníka môžu byť kľúčom k včasnému odhaleniu rakoviny prsníka a následnému zvýšeniu miery prežitia. Štúdie preukázali výrazne zlepšené znalosti a povedomie o rakovine prsníka po vzdelávacích intervenciách s použitím rôznych zdravotníckych vzdelávacích nástrojov, ako sú skupinové diskusie, video ukážky a brožúry (11, 12).

Prevenia rakoviny prsníka zahŕňa taktiež zmeny životného štýlu, vyhýbanie sa rizikovým faktorom, lieky na liečbu prekanceróznych stavov a operáciu na zníženie rizika (13).

Významnou súčasťou prevencie je **pravidelné navštevovanie preventívnych prehliadok**, ktorých sa na Slovensku zúčastňuje len 30 % žien (14).

Vyšetrenie prsníkov, ktoré sa vykonáva pomocou aspekcie a palpácie gynekológom alebo sestrou/pôrodnou asistentkou by malo byť súčasťou preventívnych gynekologických prehliadok.

Samovyšetrenie prsníkov

Samovyšetrenie prsníkov predstavuje prvý krok v prevencii rakoviny prsníka (1). Bežnou skríningovou metódou, ktorú si žena dokáže robiť sama, je vyšetrenie oboch prsníkov. Je potrebné však zdôrazniť, že samovyšetrenie prsníkov nenahrádza pravidelné lekárske prehliadky a slúži ako doplnok k týmto prehliadkam, pričom umožňuje ženám rozpoznať príznaky rakoviny prsníka v rannom štádiu (15).

Samovyšetrenie prsníkov je nákladovo efektívna, pohodlná, bezbolestná, ľahko aplikovateľná, intímna, bezpečná a neinvazívna skríningová metóda, ktorá sa preukázala ako významná pre včasnú detekciu rakoviny prsníka (16, 4). Umožňuje naučiť sa rozoznávať štruktúru a celkový vzhľad prsníka, aby bolo možné zachytiť skoré a nezvyčajné zmeny oproti jeho základnej fyziológii (8). Samovyšetrenie prsníkov vyžaduje, aby ženy vedeli, ako ich zdravé prsia vyzerajú a ako sa cítia, aby mohli skontrolovať akékoľvek uzliny, sekréty, hrčky a zmeny veľkosti, tvaru, štruktúry, farby (9). Možnosť včasného a ľahkého rozpoznania akýchkoľvek zmien na prsníku by sa mohla dosiahnuť, keď ženy realizujú samovyšetrenie prsníkov pravidelne (15). Samovyšetrenie sa odporúča robiť na dru-

hý alebo tretí deň po skončení menštruácie. Samovyšetrenie prsníkov si môžu robiť aj ženy, ktoré podstúpili operáciu prsníka, sú tehotné alebo dojčia.

Podľa nedávnej štúdie na Slovensku realizovanej u študentiek vysokých škôl bola zistená menej uspokojivá úroveň vedomostí a neuspokojivá adherencia vykonávať samovyšetrenie prsníkov. Len 31,6 % vysokoškoláčok preukázalo dostatočnú úroveň vedomostí, 19,6 % pozitívny postoj k problematike a iba 15,2 % vysokoškoláčok preukázalo uspokojivú adherenciu so samovyšetrovaním prsníkov (15). Je potrebné konštatovať, že tieto výsledky sú oproti bežnej populácie žien nadhodnotené, nakoľko ide o študentky, z ktorých polovica študovala na vysokých školách so zdravotníckym zameraním. Iná nedávna štúdia realizovaná v Taliansku zistila, že hoci samovyšetrenie prsníkov bolo považované respondentkami za dôležitý nástroj v skorej detekcii rakoviny prsníka, vykonávalo ho len 4 % žien a takmer polovica sa vyjadrila, že nevie, ako ho vykonávať správne. Boli identifikované viaceré bariéry k realizovaniu samovyšetrenia prsníkov a to: nedostatočné povedomie o rakovine prsníka; nedostatok času, nedostatok seba-vedomia, strach z možného odhalenia hrčky/lézie a pocit nešikovnosti s manipuláciou s prsníkom; úzkosť, zábudlivosť a nedostatok motivačnej podpory (8). Podľa iných štúdií boli zistené ďalšie faktory, ktoré bránia samovyšetreniu prsníkov ako absencia príznakov a symptómov, strach, nedostatok odporúčaní zdravotníckych pracovníkov, bolesti, rozpaky, nedostatok priaznivého prostredia a kultúrnej podpory a absencie podpory od partnera/manžela (17, 18). Boli identifikované aj pozitívne faktory ovplyvňujúce realizáciu samovyšetrenia prsníkov ako postoje k rakovine prsníka, poznatky o rizikových faktoro- ch, sociálny vplyv a sebaúčinnosť (19, 9). Aj Black, Richmond (20) preukázali, že postoje k samovyšetreniu môžu mať významný vplyv na postupy včasného odhalenia. Rodinná anamnéza rakoviny prsníka bola ďalším významným faktorom spojeným s praxou samovyšetrenia prsníkov (16).

Keďže výsledky štúdií ukazujú slabú adherenciu a nedostatok vedomostí o spôso- boch, načasovaní a výhodách skríningovej

metódy samovyšetrenia, vyplýva na povrch kritická potreba poskytnúť ženám viac informácií a zaviesť vzdelávacie programy, nové modely starostlivosti na podporu správneho vykonávania samovyšetrenia.

Ako môže byť nápomocná sestra/pôrodná asistentka?

Sestry a pôrodné asistentky sú ideálnymi zdravotníckymi pracovníkmi, ktorí môžu zohrať významnú úlohu v prevencii rakoviny prsníka. Je nevyhnutnosťou z ich strany sa viac angažovať v tejto oblasti zvyšovaním informovanosti verejnosti o prevencii rakoviny prsníka, ako aj podporovaním a motivovaním žien k samovyšetreniu prsníkov a vytváraním pozitívnych postojov k tejto skriningovej metóde. Aj Hussain, Sullivan (21) uvádzajú, že sestry/pôrodné asistentky by mali viesť ženy k samovyšetreniu, aby spoznali svoje prsníky a akékoľvek ich zmeny okamžite hlásili svojim poskytovateľom zdravotníckej starostlivosti. Je tiež dôležité, aby sestry/pôrodné asistentky chápali dôležitosť samovyšetrenia prsníkov a verili, že môžu dosiahnuť zmenu, ak očakávajú, že presvedčia ženy, ktoré edukujú.

Žena by mala byť sestrou/pôrodnou asistentkou poučená pri každej preventívnej prehliadke o postupe, útvaroch, ktoré si žena môže vyhmatáť pri vykonávaní samovyšetrenia prsníkov a o rizikových faktoroch vzniku karcinómu prsníka a jeho príznakoch. Edukáciu je potrebné robiť u všetkých žien a ešte s väčším dôrazom pri rizikových pacientkach, ako napr. pri ženách nad 50 rokov alebo pacientkach, ktoré majú v rodinnej anamnéze rakovinu prsníka.

Keďže samovyšetrenie prsníkov je možné vykonávať už od 20. roku života, bolo by užitočné zo strany sestier/pôrodných asistentiek angažovať sa vo vzdelávacích

a informačných projektoch, kampaniach na školách/univerzitách, ktoré by viedli mladé ženy, aby si viac uvedomili zdravie svojich prsníkov. Edukáciu by bolo užitočné doplniť nácvikom zručností priamo na modeloch prsníkov simuláciou samovyšetrenia. Získané informácie by mohli byť nápomocné ženám vykonávať samovyšetrenie prsníkov každý mesiac, a to s dôrazom, aby sa táto činnosť postupne stala pre nich samozrejmosťou, zautomatizovaným stereotypom preventívneho správania. Existujú dôkazy, že ženy, ktoré správne praktizujú samovyšetrenie prsníkov každý mesiac, majú väčšiu pravdepodobnosť, že zistia hrčku v ranom štádiu jej vývinu a včasná diagnóza ovplyvňuje skorú liečbu, čím sa dosiahne lepšia miera prežitia (22).

Zo strany sestier/pôrodných asistentiek je potrebné si uvedomovať, že majú možnosť byť prínosom v prevencii rakoviny prsníka, že majú zodpovednosť za to, aby ženy nepremeškali možnosti včasného odhalenia a liečby kvôli nedostatku informácií, vedomostí a povedomia o rakovine prsníka, ako aj o postupoch skriningu rakoviny prsníka.

V kontexte spomenutého je dôležité zdôrazniť, že sestry/pôrodné asistentky, aby mohli byť prínosom, očakáva sa, že si budú zvyšovať svoje vedomosti o rakovine prsníka a technikách samovyšetrenia prsníka a budú zároveň samé príkladom pre ostatných.

V rámci podpory zdravia sa žiada aby sestry/pôrodné asistentky disponovali rozšírenými a špecializovanými vedomosťami a kompetenciami, aby mohli účinne skriningovať, identifikovať, radiť a vhodne poslať rizikové ženy do špecializovanej starostlivosti (23).

Úloha neziskových organizácií

Dôležitú úlohu v prevencii zohrávajú aj mimovládne neziskové organizácie.

Na Slovensku sú to napríklad občianske združenia Liga proti rakovine, Nie rakovine, Venuše, ktoré sa snažia o pomoc ženám, ktoré už trpia na toto ochorenie, ale aj šíria osvetu a edukujú ženy po celom Slovensku. Je pozitívne, že tieto organizácie poskytujú osvetu aj v online prostredí, ktoré je ľahko dostupné a poskytujú konkrétne návody na samovyšetrenie prsníkov prostredníctvom užitočných videí.

V Českej republike je napr. organizácia Loono, ktorá je zložená z tímu mladých lekárov a študentov medicíny, ktorí sa snažia vzdelávať verejnosť aj v oblasti reprodukčného zdravia, v prevencii onkologických ochorení. Konkrétne v rámci kampane „Sahám si na ňe každý mesiac – #prsakoule“ učia ako správne a pravidelne vyšetřovať prsníky a odhaliť tak rakovinu (24).

Spoločnosť Dialog Jessenius spoločne s Alianciou žien s karcinómom prsníka realizuje kampaň Ruce na prsa, ktorá sa venuje ženám do 35 rokov. Táto kampaň sa zameriava na osvetu, prevenciu a motiváciu verejnosti k zodpovednému prístupu k vlastnému zdraviu a životu (25).

Záver

V súvislosti s rakovinou prsníka je kriticky dôležitá prevencia, skrining, včasný záchyt. V záujme včasnej prevencie rakoviny prsníka môžu významnú úlohu zohrať sestry a pôrodné asistentky vzdelávaním žien v zmysle realizovania správania na ochranu a podporu zdravia, ktorého súčasťou je aj edukácia o samovyšetrení prsníkov. Táto metóda môže skutočne viesť k včasnej diagnostike, dobrej prognóze a vysokej miere prežitia, preto by sa mala považovať za dôležitú a realizovateľnú preventívnu stratégiu rakoviny prsníka, kde edukačná úloha sestier a pôrodných asistentiek môže byť kľúčová.

LITERATÚRA

1. Sarker R, Islam MS, Moonajilin MS, et al. Knowledge of breast cancer and breast self-examination practices and its barriers among university female students in Bangladesh: Findings from a cross-sectional study. *PLoS ONE*. 2022;17(6):e0270417.
2. OECD/European Observatory on Health Systems and Policies, Slovensko: Zdravotný profil krajiny 2021, State of Health in the EU, OECD Publishing, Paris/European Observatory on Health Systems and Policies, Brusel. [Internet]. 2021. [cit. 2024-01-15]. Available from: https://health.ec.europa.eu/system/files/2022-01/2021_chp_sk_slovak.pdf.
3. Čmejlová V. Komplexná liečba časného karcinómu prsu.

Onkologie. 2020;14(4):148-156.

4. Coughlin SS. Epidemiology of breast cancer in women. *Adv Exp Med Biol*. 2019;1152:9-29.
5. DeSantis C, Ma J, Bryan L, et al. Breast cancer statistics, 2013. *CA Cancer J Clin*. 2014;64(1):52-62.
6. Ministerstvo zdravotníctva SR. Skrining a prevencia môžu zachrániť život. [Internet]. 2019. [cit. 2024-01-16]. Available from: <https://www.health.gov.sk/Clanok?skrining-rakovina-prevencia>.
7. Dančíková T. Karcinóm prsníka a kvalita života ženy. *Paliat med liec boles*. 2012;5(2): 54-56.

8. Conte L, De Nunzio G, Lupo R, et al. Breast Cancer Prevention: The Key Role of Population Screening, Breast Self-Examination (BSE) and Technological Tools. *Survey of Italian Women*. *J Canc Educ*. 2023;38:1728-1742.
9. Štefánuš AM, Vintilă M. Psychotherapeutic intervention on breast self-examination based on Health Belief Model. *Curr Psychol*. 2023;42:15616-24.
10. World Health Organization. Breast cancer. [Internet]. 2021. [cit. 2024-01-12]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>.
11. Ali AN, Yuan FJ, Ying CH, et al. Effectiveness of interven-

tion on awareness and knowledge of breast self-examination among the potentially at risk population for breast cancer. *Asian Oncol Res J.* 2019;2(1):1-13.

12. Bala D, Gameti H. An educational intervention study of breast self examination (BSE) in 250 women beneficiaries of urban health centers of west zone of Ahmedabad. *Healthline.* 2011;2(2):46-49.

13. National Cancer Institute. Breast Cancer Prevention. [Internet]. 2023. [cited 2024-01-14]. Available from: <https://www.cancer.gov/types/breast/patient/breast-prevention-pdq>.

14. Kelčíková S, Mazúchoá L, Melchioriová P. Rozhodujúce faktory motivácie žien vo vzťahu k preventívnej gynekologickej prehliadke. *Psychosom.* 2020;18(3-4):117-129.

15. Kelčíková S, Beťáková N, Mazúchová L, et al. Samovyšetrenie prsníkov u študentiek vysokých škôl v kontexte prevencie. In Hudečková H, Jakušová V, Švihrová V, Baška T, editori. Aktuálne problémy verejného zdravia vo výskume a pra-

xi V. Martin: Jesseniova lekárska fakulta Univerzity Komenského;2023:43-59.

16. Mekonnen BD. Breast self-examination practice and associated factors among female healthcare workers in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One.* 2020;10;15(11):e0241961.

17. McGowan J, Sampson M, Salzwedel DM, et al. PRESS peer review of electronic search strategies: 2015 guideline statement. *J Clin Epidemiol.* 2016;75:40-46.

18. Abay M, Tuke G, Zewdie E, et al. Breast self-examination practice and associated factors among women aged 20–70 years attending public health institutions of Adwa town, North Ethiopia. *BMC research notes.* 2018;11(1):622.

19. Ju N, Liao S, Zheng S, et al. Structural equation modeling to detect predictors of breast self-examination behavior: Implications for intervention planning. *J Obstet Gynaecol Res.* 2021;47(2):583-591.

20. Black E, Richmond R. Improving early detection of breast cancer in sub-Saharan Africa: why mammography may not be the way forward. *Glob Health.* 2019;15(3):1-11.

21. Hussain SA, Sullivan R. Cancer control in Bangladesh. *J Clin Oncol.* 2013;43(12):1159-1169.

22. Ertem G, Koçer A. Breast self-examination among nurses and midwives in Odemis health district in Turkey. *Indian J Cancer.* 2009;46(3):208-213.

23. Oelhafen S, Hölzli U, Häsänen M, et al. Increasing midwives' ethical competence: a European educational and practice development project. *Int J Ethics Educ.* 2017;2(2):147-160.

24. Loono. Samovyšetření prsu a varlat. [Internet]. 2024. [cited 2024-04-05]. Available from: <https://www.loono.cz/prevence/samovysetreni>.

25. Dialog Jessenius. Ruce na prsa. [Internet]. 2024. [cited 2024-04-05]. Available from: <https://www.rucenaprsa.cz/o-kampani>.