

Kampaň, ktorá zachraňuje životy žien

15. október je medzinárodný deň zdravých prsníkov (BREAST HEALTH DAY). Pripája sa k ostatným aktivitám PINK CTOBER, ružového októbra, ktorý upozorňuje na najčastejšiu príčinu úmrtia u žien, rakovinu prsníka. Svojou pink kampaňou zasiahla patientska organizácia NIE RAKOVINE tento rok rekordné množstvo Sloveniek!

Rakovinu prsníka diagnostikujú každej jedenástej Európanke. Bojuje s ňou 30 000 Sloveniek a ročne nám zomiera 1000 žien. Preto sa patientska organizácia NIE RAKOVINE spojila s telekomunikačným operátorom Telekom, ktorý 15. októbra, na Medzinárodný deň zdravých prsníkov, odošle svojim zákazníčkam sms. Je pomyselnou ružovou stužkou a pripomienkou toho, že prevencia zachraňuje život.

Pacientska organizácia NIE RAKOVINE prináša zhrnutie najdôležitejších faktov a citácií odborníkov:

Netýka sa len starších žien.

Hoci sa karcinóm prsníka často diagnostikuje ženám okolo menopauzy, kedy dochádza k veľkým hormonálnym zmenám, majú ju aj dvadsiatničky, tridsiatničky... „Práve v tejto mladšej populácii je nárast novodiagnostikovaných ochorení výrazný v posledných desiatich rokoch,“ hovorí onkologička MUDr. Bibiána Vertáková Krakovská. Samovyšetrenie je veľmi dôležité.

Samo vyšetrenie by si mala robiť každá žena raz mesačne, napríklad v sprche, všímať si treba tvar prsníka, zmeny na koži, začervenanie, vŕahovanie kože či bradavky, zhrubnutie žľazy alebo vyslovene hmatnú hrčku... „Každá žena by sa mala naučiť poznať svoje prsia, aké sú, keď sú zdravé, ako sa správajú počas menštruačného cyklu a vedieť rozpoznať, ak príde k odchýlke z normálu“, pripomína spoluzakladateľka NIE RAKOVINE herečka Bibiana Ondrejková.

[Inštruktážne video na samovyšetrenie prsníkov s Bibianou Ondrejkovou](#)

Prečo je na tom Slovensko tak zle?

Hoci počet žien, ktoré ochorejú, je porovnateľný s počtom žien v zahraničí, v náš neprospech je závažne hrozivejšia mortalita. Čím to je? Oproti iným krajinám EÚ máme veľký hendikep: z celkového počtu obyvateľstva chodí na preventívne prehliadky menej ako tridsať percent ľudí. Je to mimoriadne nízke číslo. Preventívna gynekologická prehliadka by mala byť samozrejmosťou pre každú ženu. Kontroly sa začínajú palpáciou – vyšetrením pohmatom, prípadne ultrazvukom (sonografia) u mladých žien, vyšetrenie sa opakuje raz za 1-4 roky, podľa výsledkov. Po štyridsiatke sa prechádza zo sonografie na mamografiu, pacientku na ňu odporučí gynekologička/gynekológ v rámci prevencie. Odstup medzi mamografiami býva dva až tri roky, podľa výsledku.

Mamografia je stále nenahraditeľná.

MUDr. Alena Kállayová, dlhoročná primárka preventívneho centra Onkologického ústavu svätej Alžbety: "Skríningová mamografia dokáže odhaliť aj veľmi malé ložiská a zachytí nádor o 3 až 5 rokov skôr, než by bolo ložisko možné nahmatať pri samo vyšetrení, alebo lekárom." Ženy vo veku 50 + dostávajú poštou pozvánku od svojej poisťovne na bezplatnú mamografiu. „Je dvojito kontrolovaná až dvomi odborníkmi - čo je veľký výdobytok pre bezpečnosť žien,“ vraví Jana Pifflová Španková, prezidentka NIE RAKOVINE. Zoznam dostupných skríningových mamografických pracovísk aj s ďalšími prehľadnými informáciami nájdete na www.onkokontrola.sk.

Každá hrčka nie je rakovina.

„Nie každá hrčka je nebezpečná, ale každá musí byť vyšetrená,“ vraví onkologička MUDr. Bibiána Vertáková Krakovská. V ôsmich z desiatich prípadov sa podozrenie na rakovinu nepotvrdí! A keď sa niečo zachytí včas, v prvom štádiu, je to vyliečiteľné takmer na deväťdesiat percent.

Lepšia diagnostika a liečba.

Do Európy prichádzajú rôzne moderné lieky a niekoľko doposiaľ nedostupných inovatívnych kľúčových liečob pre slovenské pacientky sa už podarilo presadiť do úhrady, pre neskoršie, ale

aj skoršie štádiá. “Už to nie je iba na výnimky, no žiaľ, naše pacientky stále nemajú rovnaké možnosti, ako v okolitých krajinách. Konkrétne? Horšie je na tom už iba Maďarsko, a pred ním je Slovensko – sme na konci európskeho rebríčka. Nemáme dostupnú ani polovicu inovatívnych onkologických liečob ako v rozvinutých krajinách EÚ. Všetky pacientky si zaslúžia byť liečené inovatívnymi liekmi, rovnako ako ženy v susedných krajinách a určite aj v raných štádiách, kedy dokážeme zabezpečiť, že budú žiť plnohodnotný život. Ak totiž poisťovňa liečbu neschváli, mnohé pacientky spolu s lekármi usilujú o preplatenie liečby, aby prežili, sú nútené zadĺžiť svoje rodiny, predať byt či auto, čo je pre všetkých veľmi frustrujúce,” hovorí Jana Pifflová Španková. Ak liek kategorizovaný nie je, poisťovňa sa môže a aj nemusí rozhodnúť, či liečbu preplatí. (na spomínanú výnimku) MUDr. Bela Mriňáková PhD., MHA, MPH dopĺňa: „Žijeme v dobe, kedy moderné lieky menia toto hrozivé ochorenie na chronické. Tieto lieky sú ako mozaika. To, ako ich s našimi pacientmi vyskladáme, im dopraje roky dobrého života.“

Veľký úspech kampane NIE RAKOVINE [#Mirrorchallenge](#)

Naša unikátna virálna kampaň Mirror Challenge bola ocenená v zahraničí! Vyhrala striebro v súťaži c3 CommUnity International Awards, pričom CommUnity International je združenie 34 reklamných agentúr v rámci Európy. Instagramová výzva cieľi na mladé ženy a pomáha šíriť povedomie o dôležitosti prevencie a samovyšetovania. Zapojilo sa do nej množstvo známych aj neznámych žien, ktoré sa odfotili „o zrkadlo“ so zdvihnutou rukou, gestom, symbolizujúcim samovyšetrenie prsníkov. Fotky sa publikujú ako story na Instagram a užívateľka zároveň posielala výzvu ďalej, označením žien, ktoré chce do výzvy zapojiť. Tvorcom kampane aj myšlienky je agentúra VISIBILITY, _____ zapojili influencerka a speváčka Sima (Simona Hegerová), ako aj Miss Universe Slovakia 2023, Kinga Puhová. Na svetovom finále v meste San Salvádor reprezentovala nielen našu krajinu, ale aj posolstvo Mirror Challenge.

Hovorme spolu

Online poradne

Už rok webovej stránke <https://www.nierakovine.sk/online-poradna> funguje odborná unikátna online poradňa OCHORENIA PRSNÍKA, prvá svojho druhu, v spolupráci s Jesseniovou lekárskou fakultou Univerzity Komenského v Martine. Profesor MUDr. Erik Kúdela, PhD., MBA,

odpovedá na otázky, rieši nálezy, poskytuje medicínske rady pacientkam so rôznymi nálezmi prsníka a zrozumiteľne ich naviguje v mori veľakrát nejasných a nepravdivých informácií.

Pacientske poradne v priamom osobnom kontakte

Pacient pacientovi rozumie. Z vlastných skúseností vieme, čo znamená počuť "máte rakovinu" a ako sa s ňou žije. Je veľmi dôležité, aby ľudia s rakovinou cítili, že nie sú opustení, že im má kto pomôcť, poradiť, vypočúť ich. Naše pacientske poradne, kde bývalí pacienti radia súčasným, nájdete v Bratislave (Národný onkologický ústav), v Košiciach (Východoslovenský onkologický ústav), Nitre (Fakultná nemocnica - Onkologický pavilón), Trnave (Fakultná nemocnica - Onkologická klinika) a v Prešove (Fakultná nemocnica, oddelenie klinickej onkológie)

Bezplatná pacientska infolinka 0800 800 183

Chcete vedieť o rakovine prsníka viac? Potrebujete bližšie informácie o prevencii? Pacientska organizácia NIE RAKOVINE dlhodobo obhajuje práva onkologických pacientov a spolupracuje so špičkovými odborníkmi. Komplexné info o téme nájdete na www.nierakovine.sk



KAŽDEJ **11** ŽENE DIAGNOSTIKUJÚ
RAKOVINU PRSNÍKA

Logos at the bottom: NIE RAKOVINE prsníka, NDI podpora Ružový október, NOVARTIS, AstraZeneca, MSD, Roche, PRÁVNICKÁ KAMERÁ FAKULTA, intimissimi, ATTRACTIV, HYUNDAI, SFZ

Povedz aj TY


Bezplatná infolinka:
0800 800 183

#nebud11



scan me

WWW.ONKOKONTROLA.SK
WWW.NIERAKOVINE.SK

NIE RAKOVINE, o.z.

Tel.kontakt: +421 911 843 336, spankova@nierakovine.sk, Cukrová 14, Bratislava 811 01

Bezplatná infolinka : 0800 800 183, www.nierakovine.sk