



Američko društvo za borbu protiv raka je širom nacije rasprostranjena volonterska zdravstvena organizacija posvećena eliminisanju raka kao najvećeg zdravstvenog problema, te prevenciji pojave raka, spasavanju života i umanjenju patnji onih koji su oboljeli, a sve to putem istraživanja, obrazovanja, savjetovanja i pružanja pomoći oboljelima.

Bez obzira ko ste, mi ćemo vam pomoći. Možete nas uvijek nazvati, danju ili noću, radi informacija i podrške.

ZA ŽENE SUOČENE S RAKOM DOJKE

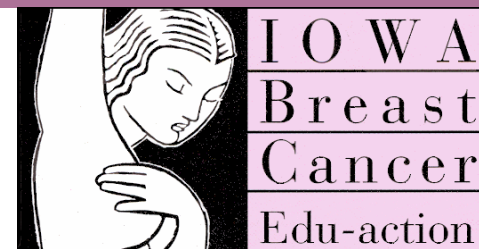
Sredstva za izdavanje ove brošure je obezbijedila Fondacija Američkog društva za borbu protiv raka kao dar Zajedničke američke fondacije

*Prevedeno, pripremljeno i objavljeno zahvaljujući
Iowa Breast Cancer Edu-action*



Američko
društvo za
borbu

1.800.ACS.2345
www.cancer.org
Hope. Progress. Answers.®



Bilješke:

Uredništvo: **Black Hawk County Health Department**

Adresa: **Black Hawk County Health Department**
1000 North Washington Street
Waterloo, Iowa 50601

Telefon: **319-277-7342**

Faks: **319-277-7342**

Internet: **www.bhchd.org**

Elektronička pošta: **chd@bhchd.org**

Elektronička pošta: **chd@iowadhs.gov**

Elektronička pošta: **chd@iowa.gov**

Elektronička pošta: **chd@iowahealth.com**

Elektronička pošta: **chd@iowadhs.org**

Elektronička pošta: **chd@iowadhs.net**

Elektronička pošta: **chd@iowadhs.edu**

Elektronička pošta: **chd@iowadhs.gov**

Elektronička pošta: **chd@iowadhs.org**

Elektronička pošta: **chd@iowadhs.net**

Elektronička pošta: **chd@iowadhs.edu**

Elektronička pošta: **chd@iowadhs.gov**



S engleskog prevela: **Rudić, Mirsa**
Waterloo, Iowa 50701

Stručna medicinska korektura: **Dr. Bekavac, Ivo**
Dr. Bogdanić, Vinko

Sugestije prilikom lektorisanja: **Hajrulahovic, Alma**

Layout/Formatting: **Wheaton, Cheryl**
Black Hawk County Health Department

This material was partially funded by a grant provided by the Quad Cities Affiliate Susan G. Komen Breast Cancer Foundation.

All other funding provided by Iowa Breast Cancer Education in cooperation with the Black Hawk County Health Department, Waterloo, Iowa.

To order more copies: fax (319) 277-7342
email: sydneywikner@cfu.net

Bilješke:

Look Good...Feel Better. Program razgranate javne službe koji ženama pomaže da prevaziđu popratne pojave koje se javljaju u toku liječenja raka, a vezane su za ženin spoljašnji izgled. Za to obučeni volonteri ženama daju uputstva u vrlo prijatnoj atmosferi kako bi se povratila sigurnost i samopoštovanje. Ovaj program su sponzorirali ACS, Cosmetic, Toiletry and Fragrance Association Foundation i National Cosmetology Association.

Road to Recovery. Program koji pacijentima obezbjeđuje put do tretmana i natrag. Obučeni volonteri odvajaju svoje vrijeme i doniraju auta za pacijente kojima je potreban prevoz.

«tlc». Besplatan katalog za žene koje su liječene od kancera. «tlc» je pun raznovrsnih proizvoda koji pomažu da se prevaziđu posljedice liječenja vezane za izgled, a sve po najnižim mogućim cijenama. «tlc» također sadrži praktične informacije o specifičnim slučajevima.

Group support programs. U vašem mjestu može djelovati grupa za podršku pacijentima i/ili njihovim porodicama. To može obuhvatiti i grupe koje su orjentisane samo na rak dojke. Grupe se redovno sastaju i pružaju mogućnost razmjene iskustva, pitanja i primjedbi, načina borbe s rakom, a sve s osobama koje se nalaze u istoj situaciji. Vaš lokalni ACS vas može informisati o tome koja grupa za podršku djeluje u vašoj sredini.

Publikacije Državnog instituta za borbu protiv raka

Da biste dobili brošuru ili druge informacije o raku, nazovite Cancer Information Service na **1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)**.

SADRŽAJ

Uvod:	
Mi znamo kroz šta prolazite	1
Šta je rak dojke?	3
Faktori rizika za nastanak raka dojke	3
Zašto vam je potrebna pravovremena pažnja	4
Otkrivanje skrivenog raka dojke: mamogram	6
Vi i vaš zdravstveni tim	7
Vi ste član tima	7
Specijalisti	8
Razgovarajući s partnerima vašeg zdravstvenog tima	10
Zahtjev za mišljenje drugog doktora	11
Prije dijagnosticiranja	12
Sve kvržice ne moraju biti rak	12
Mamogram: Šta je to i kako se izvodi	12
Šta pitati prije mamograma	14
Biopsija i dijagnoza	14
Biopsija iglom	16
Biopsija operativnim putem	17
Operacija nakon biopsije: jedan zahvat ili dva zahvata?	18
Šta pitati prije biopsije	22
Poslije nalaza biopsije	23

Za žene suočene s rakom dojke	24
Stepen bolesti	24
Šta pitati o stepenovanju raka	25
Mogući tretmani	26
Operacija: lumpektomija ili mastektomija?	26
Šta pitati o operaciji	29
Zračenje	30
Šta pitati o terapiji zračenjem	31
Kemoterapija	31
Šta pitati o kemoterapiji	34
Hormonalna terapija	35
Šta pitati o hormonalnoj terapiji	36
Klinička ispitivanja	37
Šta pitati o kliničkom ispitivanju	38
Rekonstrukcija dojke: autologna ili implant?	38
Šta pitati o rekonstrukciji dojke	41
Borba s bolešću	42
Izvori	44
Organizacije	44
Publikacije American Cancer Societya	45
Program za pacijente Američkog društva za borbu protiv raka	45
Publikacije Državnog instituta za borbu protiv raka	46

Publikacije American Cancer Societya

Da biste dobili slijedeće publikacije, nazovite 1-800-ACS-2345 ili ured lokalnog American Cancer Societya čiji se broj nalazi u telefonskom imeniku. Pored toga, možete pitati i za druga raspoloživa izdanja koja bi mogla biti od koristi.

After Diagnosis: A Guide for Patients and Families (9440)

Breast Cancer Questions and Answers (5009.03)

Breast Reconstruction after Mastectomy (4630)

How to Do Breast Self-Examination (2088)

Sexuality and Cancer: For the Woman Who has Cancer And Her Partner (4657)

Talking with Your Doctor (4638)

Understanding Chemotherapy (9458) Talking

Understanding Radiation Therapy (9459)

Breast Cancer Treatment Guidelines for Patients (9405)

Program za pacijente Američkog društva za borbu protiv raka

Slijedeće besplatne programe je obezbijedio American Cancer Society (ACS). Molimo vas da nazovete ured mjesnog ACS-a i zatražite više informacija. Telefonski broj se nalazi u imeniku.

Reach to Recovery. Program individualne podrške za žene koje takvu pomoć trebaju zbog posebnog psihičkog stanja izazvanog rakom dojke. Ovaj program pruža informacije i podršku ženama od osobe koja je i sama imala isto iskustvo-posjetioca volontera iz Reach to Recoverya. Pacijent može zatražiti sastanak ili nazvati telefonom u svakom trenutku dok traje borba s rakom.

I Can Cope. Serija edukativnih časova za osobe oboljele od raka, njihove porodice i prijatelje. Ovaj program pruža informacije, ohrabrenje i daje praktične savjete kroz rad medicinskih radnika i opštinskih predstavnika.

Izvori

Organizacije

American Cancer Society

Informacije, Reach to Recovery i druge usluge za oboljele od raka i njihove porodice. Besplatni pozivi na: 1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345). Internet: www.cancer.org

American College of Radiology

Za pitanja o mamografiji ili tretmanu zračenjem:
1-800-227-5463 ili www.acr.org

National Alliance of Breast Cancer Organizations (NABCO)

Mreža organizacija koja radi na pronalaženju finansija za poboljšanje istraživanja i za druge potrebe žena s rakom dojke.
1-800-719-9154 ili www.nabco.org

National Breast Cancer Coalition

Organizacija koje se zalažu za građanska prava koja se odnose na slučajeve oboljelih od raka.
1-800-622-2838 ili www.natlbcc.org

National Cancer Institute

Nazovite besplatno informacije ako imate pitanja vezanih za rak:
1-301-650-8868 ili www.cansearch.org

National Coalition for Cancer Survivorship

Organizacija za one koji su pobijedili u borbi s rakom.
1-300-650-8868 ili www.cansearch.org

Susan G. Komen Breast Cancer Foundation

Radovi na najnovijim istraživanjima, obrazovanju, pregledima i tretmanu raka dojke.
1-800-IM-AWARE (1-800-462-9273) ili www.komen.com

Y-ME National Organization for Breast Cancer Information and Support, Inc. Podrška i savjetovanje za žene oboljele od raka dojke.

24 sata otvorena linija: 1-800-221-2141. ili na www.Y-ME.org

Uvod: mi znamo kroz šta prolazite

Ovu brošuru je obezbijedilo Američko društvo za borbu protiv raka (American Cancer Society). Razradile su je i napisale žene koje su imale sumnjive kvržice na grudima, biopsije ili dijagnozu raka dojke. One shvataju kroz šta i vi prolazite.

Cilj ove brošure nije da odgovori na sva vaša pitanja. Ona ne bi trebala biti zamjena za razgovor s doktorom ili medicinskom sestrom.

Zapamtite:

Većina kvržica na dojci nije rak. Međutim, postoji samo jedan način da bismo bili sigurni. Potražite vašeg doktora zbog bilo kakvih promjena na dojkama.

Ova brošura daje osnove o mamografiji, biopsiji dojke, stepenu raka, mogućim liječenjima i rekonstrukciji dojke. Također pruža osnovne informacije o uključivanju u klinička istraživanja i uputstva gdje potražiti emocionalnu podršku. Postoji mnogo detalja koje ne možemo obuhvatiti jednom brošurou. Stoga smo u svakom poglavlju dodali listu pitanja koja možete postaviti vašem doktoru ili medicinskoj sestri. Ostavili smo i prostor kako biste zapisali vaša vlastita pitanja.

Mi se služimo i objašnjavamo mnoge medicinske termine koje ćete čuti tokom pretraga na dojkama, dijagnosticiranja ili liječenja. Kada naučite te termine, bolje ćete razumjeti šta vam se govori. Poznavanje tih termina će vam isto tako pomoći da uspješnije komunicirate s medicinskim osobljem.

Ako je vaša dijagnoza rak dojke, za vas može biti veoma korisno da razgovarate s nekim ko je već iskusio tako nešto. Reach to Recovery Program Američkog društva za borbu protiv raka, a koji je na raspolaganju u većini mjesta, jedan je od mnogih programa koji mogu pomoći. Putem Reach to Recoverya možete stupiti u vezu sa ženama koje su imale dijagnozu i liječile se od raka dojke.

Da bi vas posjetio volonter iz Reach to Recoverya, nazovite vaš mjesni ured American Cancer Societya. Broj možete naći u telefonskom imeniku. Također, poglavlje Izvori u ovoj brošuri sadrži više informacija o Reach to Recoverya i drugim izvorima korisnim za vas i vašu porodicu.

su bili jaki i zdravi prije oboljenja od kancera neće biti raskinuti s pojavom bolesti. Zapravo, ljudi će se zbližiti još više. Ako vam je potrebna pomoć, obratite se grupama za podršku koje uključuju porodice i najbliže.

Drugi način da dobijete podršku je u Reach to Recovery programu American Cancer Societya. Ovaj program pomaže ženama da dobiju zdravstvene, emocionalne i kozmetičke usluge koje su u vezi s rakom dojke i/ili tretmanom. Za više informacija o Reach to Recovery i drugim programima, pogledajte slijedeću stranicu.

Borba s bolešću

Svaka žena ima svoj vlastiti način kako da se nosi s rakom dojke i sa liječenjem. Nekima odgovara da razgovaraju s prijateljima ili da potraže podršku u istovjetnoj grupi. Neke snagu dobijaju osamljujući se. Druge idu u duge šetnje, meditiraju, slušaju muziku ili uranjaju u toplu kupku. Najvažniji od svih načina je onaj koji vama najbolje odgovara.

Emocionalna podrška. I vi je možete dobiti.

American Cancer Society i Reach to Recovery program mogu vam obezbijediti kontakt sa ženama koje su imale kancer.

Pronaći ćete izvore i podršku – uključujući vašu vlastitu unutrašnju snagu – za koje niste ni znali da postoje i moguće da vam nisu bili ni potrebni sve dok niste dobili dijagnozu da imate rak dojke.

Vaši najjači saveznici će biti one žene koje su već prošle kroz iste teškoće s kojima se vi sada suočavate. Razgovor s njima može biti koristan i može djelovati umirujuće. U grupi za podršku vi ćete susresti – ili jednostavno slušati – druge koji razumiju vaše osjećaje i vašu brigu na način na koji to nisu u stanju da osjete i razumiju oni koji nisu oboljeli od raka. U razgovoru s drugim ženama koje su suočene s rakom dojke ili se oporavljaju od raka dojke vi ćete shvatiti da je to što osjećate sasvim normalno. Slušajući mnoga različita gledišta i izmjenjujući iskustva, možete učiti kako da razvijete vaš način kako da se nosite s bolešću. Možete kontaktirati vaš lokalni American Cancer Society kako biste dobili listu grupa za podršku koje rade u vašoj sredini.

Ako ste u braku ili u ozbiljnoj vezi, to kroz šta prolazite će imati uticaja na odnose između vas i supružnika ili partnera. Dijagnoza kancera predstavlja iskušenje za porodicu, isto kao što je to i lično iskušenje. Međutim, istraživanja su pokazala da odnosi koji

Šta je rak dojke?

Rak dojke je razvijanje abnormalnih ćelija i nakupina takvih ćelija (izrasline, rane ili tumori) u grudima. Te ćelije se veoma razlikuju od normalnih, zdravih ćelija.

Zdrave ćelije se dijele i razmnožavaju na uobičajen način. Putem te svakodnevne aktivnosti, tijelo je u stanju da regeneriše povrede i zamijeni istrošeno tkivo.

Ponekad je taj svakodnevni proces poremećen. Ćelije počinju da se nekontrolisano razvijaju i proizvode suvišno tkivo, takozvane tumore. Ti tumori mogu biti benigni (nisu rak) ili maligni (rak).

Postoji mnogo teorija o tome kako i zašto se to događa. Kod nekih vrsta raka razlog je poznat. Na primjer, pušenje oštećuje plućno tkivo i to može uzrokovati rak. Međutim, u mnogim slučajevima razlog je nepoznat.

Faktori rizika za nastanak raka dojke

Poznati su nam neki faktori rizika za nastanak raka dojke. To su slijedeći faktori:

- Lična istorija raka dojke
- Porodična istorija raka dojke, posebno kod najbliže rodbine (majka, sestra ili ćerka), ako se rak razvio prije menopause ili ako se javio u obe dojke kod nekog od navedene rodbine
- Početak menstruacije u ranoj dobi (također poznato kao **early menarche**)
- Prolazak kroz menopauzu u kasnim godinama
- Nerađanje (**nulliparity**)
- Prva trudnoća nakon 30. godine
- Pretjerana težina (**obesity**) i prekomjerna upotreba alkohola mogu isto tako povećati rizik za razvoj raka dojke.

Budući da je tek jedna od četiri žene s rakom dojke imala te faktore rizika, rano otkrivanje mamogramom, klinički pregled dojki i samopregled su vrlo važni za sve žene.

Jedna nit koja se provlači kroz sve te faktore rizika je **estrogen**, ženski hormon. Estrogen igra ključnu ulogu u ženskom mjesečnom ciklusu i trudnoći. O estrogenu će biti više riječi u drugim poglavljima ove brošure.

Zašto vam je potrebna pravovremena pažnja

Poznato je da rak dojke nije nešto što žena može “dobiti” ili “pokupiti”, kao što je to slučaj sa zaušnjacima. Rak dojke se razvija postepeno, počinjući s jednom sićušnom abnormalnom ćelijom. Ponekad je za razvoj potreban dug vremenski period. Nekad je, pak, vrsta raka vrlo agresivna i tumori se razvijaju brzo.

Maligni tumori su opasni zbog toga što se maligne ćelije mogu odvojiti od tumora. Ćelije tada putuju krvotokom do drugih dijelova tijela. Ćelije raka dojke mogu se proširiti do limfnih čvorova pod pazuhom (axillary nodes), ili do krvnih žila koje nose ćelije do pluća, jetre, kostiju ili drugih dijelova tijela.

Proširenje raka na druge dijelove tijela zove se metastaza. Kada se to dogodi, bolest je mnogo teže liječiti.

Rani rak grudi je obično – ali ne uvijek – bezbolan. U toj veoma ranoj fazi, suviše je mali da bi ga pronašli opipom (palpacijom) dojki. Kako rak raste, može se osjetiti kao čvor ili zadebljanje.

Šta pitati o rekonstrukciji dojki

- Koji tip operacije predlažete i zašto?
- Koji rizici i prednosti idu uz to?
- Mogu li vidjeti slike žene koja je imala isti tip rekonstrukcije koju ću ja imati, a da su slike iz različitih vremenskih perioda (odmah nakon operacije; poslije 6 mjeseci; nakon jedne godine)?
- Mogu li o operaciji razgovarati s nekim od vaših pacijenata?
- Koliko će trajati operacija?
- Koliko dugo ću ostati u bolnici?
- Koliki je vremenski period potreban za oporavak nakon operacije?
- Kako će rekonstruisane dojke izgledati i kako ću ih osjećati odmah nakon operacije? Kako poslije 6 mjeseci? A kako nakon jedne godine?
- Hoću li imati ikakav osjećaj u rekonstruisanoj dojci ili u bradavici?
- Da li se rekonstrukcija bradavice radi istovremeno kad i rekonstrukcija dojke?
- Koliko će to koštati?
- Da li je to pokriveno zdravstvenim osiguranjem?
- _____
- _____
- _____
- _____

Iz United States Food and Drug Administrationa (FDA) su odlučili da ispituju ove žalbe vezane za implante. Tako se sada implantirani na dojke ugrađuju jedino u skladu s državnim propisima. Od decembra 1994. FDA propisi nalažu da:

- Implantirani sa silikonskim punjenjem nisu više u upotrebi radi estetskog povećanja dojki (tj. isključivo radi većih i atraktivnijih grudi).
- Žena koja je izgubila dojkicu ili obe dojke prilikom mastektomije može dobiti *implante ispunjene fiziološkom otopinom*. Žene iz ove kategorije se *podstiču* da učestvuju u kliničkom proučavanju ove vrste implanta. Međutim, žene iz ove kategorije nisu obavezne da učestvuju u ispitivanjima.
- Žene koje su izgubile dojkicu ili dojke prilikom mastektomije mogu dobiti implante ispunjene silikonom, ali one *moraju* učestvovati u kliničkom pokusu.

Žene uključene u klinički pokus o implantima dobijaju liječnički nadzor slijedećih pet godina – povlasticu koja ohrabruje ako ste u situaciji da trebate implante, ali izaziva i neodlučnost zbog mogućeg rizika. Također, učesće u ovim pokusima donosi vam izvjesnu finansijsku pomoć. Vaš plastični hirurk ili voditelj vašeg slučaja dat će vam upute.

Također je veoma važno da vaša očekivanja budu realistična. Vi nećete dobiti nove grudi, vi ćete dobiti oblik grudi. Iako se nekim ženama može vratiti, većina žena nema osjećaja u rekonstruisanim grudima.

Radi više informacija o rekonstrukciji grudi nazovite vaš lokalni American Cancer Society i pitajte za brošuru Brest Reconstruction after Mastectomy.

Rak dojke se obično javlja na gornjem, vanjskom dijelu dojke, ali se isto tako može pojaviti bilo gdje na dojci. Neki od znakova su:

- Čvor ili zadebljanje na bilo kom dijelu dojke
- Rupice ili nabori na grudima
- Uvučene bradavice (inverted), a da prije nisu bile takve
- Iscjedak koji iz bradavica ide sam od sebe, vlažeći vam odjeću
- Svaka promjena u obliku, strukturi (kao npr.: uvećanje, zadebljala koža) ili u boji kože.

Sve su to promjene koje možete vidjeti ili osjetiti ako sami pregledate vaše grudi jednom mjesečno (**breast self-examination**). Također, te promjene može vidjeti ili osjetiti i zdravstveni radnik za vrijeme **liječničkog pregleda dojke (clinical breast examination)**. Liječnički pregled dojki je jednostavan pregled pri kojem doktor ili medicinska sestra opipavaju i nježno pritiskaju dojke, bilo kružno ili vertikalno, tražeći čvorove, zadebljanja ili druge anomalije. Neki doktori mogu pažljivim stiskanjem bradavice provjeriti ima li iscjedka, mada se to više ne smatra neophodnim.

Provjerite vaše grudi svaki mjesec. Recite vašem doktoru ili medicinskoj sestri o svakoj promjeni koju ste zapazili.

Iako je veoma važno raditi preglede dojki, tumori na dojke se obično razvijaju bez vidljivih znakova. Zbog toga je mamogram veoma važan.

Otkrivanje skrivenog raka dojke: Mamogram

Mamogram je rendgenski snimak dojke. Na strani 11 je opisano kako se izvodi mamografija.

Nešto najbolje što žene u dobi od 40 ili više godina mogu uraditi da se zaštite od raka dojke je da urade mamogram po rasporedu koji preporučuje American Cancer Society.

Mamogram se obično ne koristi kod žena mlađih od 40 godina. Razlog tome je velika gustoća tkiva na grudima mlađih žena zbog koje rendgenski snimci nisu pouzdani. Isto tako, tkivo na grudima mlađih žena je osjetljivije na zračenje, mada se u savremenoj mamografiji koristi niska, bezopasna doza.

Liječnički pregled može otkriti čvorove koje se mamogramom ne mogu vidjeti. Mamogram može pokazati čvorove ili druge abnormalitete koje se ne mogu vidjeti prilikom liječničkog pregleda.

Mamogram pruža mogućnost da se vidi razvijanje tumora mnogo prije nego što biste ih vi ili iskusan zdravstveni radnik mogli napipati. Mamogram može otkriti rak dojke u ranoj fazi.

Kada doktori očitavaju mamogram, oni upoređuju rendgenske snimke i traže razlike u izgledu dojki. Ponekad će rendgenski snimci pokazati sićušne komadiće kalcija u dojci, poznate kao mikrokalcifikacije. Većina ih je bezopasna, ali u nekim slučajevima, oni mogu biti znak raka ili prekancerogenog stanja. Ako se pojavi nova skupina kalcifikata, doktor može zahtijevati da se uradi biopsija.

Drugi znak raka dojke je pojavljivanje sjene na mamogramu. Ako je ta sjena nova, bit će potrebna daljnja pretraga.

Također je moguće rekonstruisati bradavicu i areolu (krug oko bradavice).

S vašim hirurgom prodiskutujte o riziku i prednostima svakog tipa rekonstrukcije. Možda ćete htjeti razgovarati s više plastičnih hirurga. Drugi hirurg može preporučiti drugi postupak ili vam dati više opcija.

Neke žene žele rekonstrukciju prilikom mastektomije, kako bi nakon buđenja iza operacije imale već oblikovane dojke. Druge radije izabiru da prvo riješe problem raka, a da tek poslije razmišljaju o rekonstrukciji. U nekim slučajevima, zbog medicinskih razloga, rekonstrukcija mora biti odgođena. **Autologna rekonstrukcija dojke.** U ovoj rekonstrukciji se koža, masno tkivo i mišić uzima sa stražnje strane (**latissimus dorsi procedure**) ili sa stomaka (**TRAM flap procedure**).

Implanti u dojci. Postoje dva tipa implanta u grudima. U oba slučaja su kapsule ili vrećice napravljene od silikona. Jedan tip je ispunjen fiziološkom otopinom (saline). Drugi je ispunjen silikonom.

Saline je slana voda. Ako bi se implant ispunjen fiziološkom otopinom oštetiio ili procurio, tijelo bi to apsorbavalo i ne bi bilo štete. **Silikon** je želatinasta masa, strano tijelo. Poput implanta sa salinom, i silikonski implant može da napukne i da iscuri pa žele može da putuje do udaljenih dijelova tijela.

Kada se dogodi da pukne jedna ili druga vrsta implantata, silikonske vrećice ostaju u tijelu sve dok operacionim putem ne bi bile odstranjene.

Posljednjih godina brojne žene javljaju da su oboljele nakon što su im ugrađeni implantanti. Simptomi kao što su zamor, upale, oticanje zglobova ili bol mogu navesti na pogrešan zaključak da se radi o implantima, a da su stvarno u pitanju bolesti kao što su tuberkuloza kože ili reumatski artritis.

Šta pitati o kliničkom ispitivanju

- Postoje li klinička ispitivanja koja bi trebalo razmotriti?
- Na koji način se ona razlikuju od standardnog tretmana?
- Ko će se brinuti o meni tokom ispitivanja?
- Koje ću lijekove primati?
- Koliko dugo će trajati tretman?
- Mogu li prestati s učešćem u pokusu u svako doba kad poželim?
- Koje su moguće popratne pojave i postoji li rizik?
- Ko će plaćati troškove moje njege i tretmana tokom ispitivanja?
- Postoji li kakva štetnost prilikom učešća u kliničkom ispitivanju?
- _____
- _____
- _____
- _____

Rekonstrukcija grudi: autologna (vlastito tkivo) ili implant?

Mnogim ženama ne smeta da poslije mastektomije nose vještačku dojku (**protezu**). Druge se radije opredjeljuju za rekonstrukciju dojke. Mnoge žene osjećaju da im rekonstruisan oblik grudi pomaže pri povratku integriteta i osjećaja ugodnosti.

Pri rekonstrukciji dojke plastični hirurg rekonstruiše oblik dojke koristeći ili ženino tkivo (**autologous reconstruction**), ili implant. Tako se obnavljaju simetrične i skladne konture ispod odjeće. Rekonstrukcija dojke je prihvatljiva mogućnost za skoro sve žene, bez obzira na njihovu dob. Može se uraditi tokom mastektomije ili godinama kasnije.

Vi i vaš zdravstveni tim

Vi ste član tima

Svaka žena je jedinstvena u načinu kako se nosi sa svojim zdravljem. Neke žene hoće da znaju sve o raku dojke i o liječenju. Druge to neće. Neke žene bez pitanja rade sve što im liječnik preporuči. Druge žele da razmotre sve moguće varijante. Neke žele čuti mišljenje drugog liječnika prije nego donesu bilo kakvu odluku.

Bilo koji put da izaberete, vi ste vrlo važan partner u vašoj zdravstvenoj njezi.

Zbog tog razloga, veoma je važno da se osjećete prijatno prilikom susreta sa zdravstvenim radnicima i specijalistima koji će se zajedno s vama otisnuti putevima što vode ka zdravim dojka. Ako je dijagnoza rak dojke, moguće da ćete se susresti sa samo jednim ili dva specijalista, ili ćete možda trebati usluge nekoliko specijalista.

Vi imate pravo da budete potpuno obaviješteni o vašoj dijagnozi, o liječenju, mogućem ishodu i popratnim pojavama, kako dugoročnim, tako i kratkoročnim.

Imate pravo da budete liječeni s puno pažnje. Svaki zdravstveni radnik koji vas vidi trebao bi da sasluša sve što se odnosi na vaše zdravlje i da nađe dovoljno vremena za vas kako bi odgovorio na sva vaša pitanja.

Kao što već vjerovatno znate, svi medicinski radnici nisu podjednako osjetljivi. Neki od njih nemaju vještinu komuniciranja. Mnogi zaboravljaju da su termini, procedure i aparati koje oni svakodnevno koriste za pacijenta nešto sasvim novo i samim tim mogu da ga uplaše.

Postoje načini kako da se ti problemi riješe. Prvo, vi treba da znate šta rade različiti specijalisti.

Specijalisti

Mogući specijalisti s kojima ćete se susresti su:

Radiološki tehničar. Ako imate problema sa grudima i stariji ste od 40 godina, radiološki tehničar je prvi specijalist s kojim ćete se susresti zbog toga što će vam vjerovatno biti potreban mamogram. Ta osoba nije doktor. Radiološki tehničar je obučen da na odgovarajući način pripremi pacijenta za rendgen, stavi film i napravi snimke, da ih razvije i provjeri kvalitet, te da provjeri rad sistema snimanja. Kako se mamogram radi na aparatu koji se koristi samo za mamograme, tehničar će imati specijalnu obuku iz mamografije. Filmovi moraju biti poslani radiologu da bi ih on očitao.

Radiolog. To je doktor koji je završio dodatne godine obuke kako bi bio u stanju očitavati rentgenske snimke i dijagnosticirati abnormalnosti.

Onkolog. Onkolog je doktor koji je završio dodatne godine obuke da bi se specijalizovao u oblasti raka. **Onkolog-radiolog** zna kako koristiti x-zrake (radiaciju) da uništi kancerogene tumore. Liječnik onkolog koristi lijekove (kemoterapija) u tretiranju kancera. Liječnik onkolog može kao dio tretmana koristiti i produkte koje vaše tijelo normalno proizvodi (tzv. **biologicals**, kao što je interferon). Onkolog-radiolog i liječnik onkolog često rade zajedno na komplikovanim tretmanima.

Hirurg. Hirurg je doktor koji izvodi operacije, kao što su otklanjanje izraslina ili tumora na dojci. **Plastični hirurg** popravlja oštećenja izazvana porođajem, povredama ili bolešću. Plastični hirurg može ponovo oblikovati, rekonstruisati dojku.

Patolog. Patolog identifikuje bolest ispitujući tkiva i tekućine u tijelu. Kada je kvržica s grudi izdvojena ili operativnim putem otklonjena, patolog je ispituje kako bi utvrdio da li je maligna (zloćudna) ili je benigna (dobročudna).

- Da li mi preporučujete tamoxifen ili neku drugu hormonalnu terapiju?
- Zašto preporučujete? Zašto ne preporučujete?
- Ako da, koliko dugo ću uzimati lijekove?
- Koje su popratne pojave?
- Postoji li ikakav rizik o kojem bih trebala biti obaviještena?
- _____
- _____

Klinička ispitivanja

Klinička ispitivanja su naučna proučavanja novih tretmana ili kombinacija tretmana. Svaki pokus je osmišljen tako da odgovori na specifična pitanja o metodama tretmana.

U kliničkom pokusu, ispitivanja upoređuju standardnu ili potvrđenu terapiju s novom terapijom koja se može pokazati boljom. Pacijenti koji pristanu da učestvuju u pokusu su metodom slučaja (nasumice) izabrani da dobiju ili standardni ili novi tretman. **Slučajan izbor** obezbjeđuje naučnu preciznost rezultata. Ni vi, ni vaš liječnik ne možete izabrati grupu u kojoj ćete biti tokom kliničkog pokusa. Prati se napredak pacijenta i upoređuju se rezultati. To je najbolji način da se sazna što više o tretmanu raka dojke.

Ako želite osnovne informacije o kliničkim ispitivanjima, besplatno nazovite informacije American Cancer Societya na:

1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)

Website: www.cancer.org

Radi detaljnijih informacija o kliničkim ispitivanjima, možete nazvati ured za informacije National Cancer Institutea na:

1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)

Sušтина hormonalne terapije u liječenju raka dojke je blokiranje ili neutraliziranje efekta estrogena. Drugi naziv za ovaj pristup je **hormonska manipulacija**. Da bi saznao da li će hormonalna terapija biti korisna, patolog testira tkivo uzeto biopsijom i kontroliše da li je estrogen-receptor pozitivan ili negativan.

Pozitivan estrogen-receptor znači da bi rak mogao reagovati na anti-estrogenu terapiju. **Negativan estrogen-receptor** znači da vjerovatno ne bi reagovao. Radi istog razloga bi mogao biti urađen i progesteron-receptor test.

Hormonalna terapija se može koristiti sama, u kombinaciji s kemoterapijom ili nakon kemoterapije. Popratne pojave hormonalne terapije mogu uključiti povećanje tjelesne težine, napade vrućine, nagle promjene raspoloženja i druge simptome.

Lijek **tamoxifen**, danas najčešće korišten u hormonalnoj terapiji, je zapravo jedno anti-estrogeno sredstvo. Blokirajući estrogen, on blokira razvoj kancerogenih ćelija.

Tamoxifen je prvi lijek koji daje nadu u prevenciji raka dojke. Obimni klinički pokusi trenutačno pokazuju da anti-estrogene aktivnosti tamoxifena mogu spriječiti ili odgoditi rak dojke kod žena koje još nemaju rak, ali su u grupi s relativno visokim rizikom od oboljenja.

Kao što je to slučaj s većinom terapija u borbi protiv raka, tamoxifen ima popratne pojave. Najnovija ispitivanja su otkrila da žene koje su koristile tamoxifen zbog raka dojke mogu imati povećani rizik od raka maternice/uterusa (endometrial cancer). Iako je to ozbiljan rizik, mnogi eksperti se slažu u mišljenju da prednosti terapije tamoxifenom uveliko nadilaze svaki rizik. Zbog toga liječnici nastavljaju da tamoxifenom liječe rak dojke.

Šta pitati o hormonalnoj terapiji

- Da li je moj rak estrogen-receptor ili progesteron-receptor pozitivan ili negativan?

Specijalizovane medicinske sestre iz područja onkologije.

Ove medicinske sestre imaju dodatnu, visoko specializovanu obuku nakon dobijanja RN (registered nurse) diplome, tako da su kvalifikovane da rade s oboljelima od raka. One mogu miješati lijekove kojima se tretira rak i mogu te lijekove davati injekcijom, intravenski (direktno u venu), ili drugim metodama. Mogu asistirati prilikom tretmana radiacijom, pri operaciji i transplantaciji koštane srži, a učestvuju i u njezi bolesnika. Neke medicinske sestre su također i **medicinski praktičari**, što znači da mogu preuzeti dodatnu odgovornost dijagnosticiranja i tretiranja kancera. (Na primjer, medicinski praktičar može uraditi pregled grudi i uzeti Papa bris.) Medicinski praktičar može prepisati recept. U nekim oblastima one rade bez nadzora doktora.

Socijalni radnik na onkologiji. Socijalni radnik na onkologiji ima diplomu (obično magisterij) iz socijalnog rada. Socijalni radnik obezbjeđuje savjetovanje, podršku i povezanost sa odgovarajućim službama, posebno u vezi problema koji nisu medicinske prirode. Na primjer, onkološki socijalni radnik može pomoći pacijentu i porodici da nađu prebivalište ukoliko je centar za oboljele od raka suviše udaljen od njihove kuće.

Voditelj slučaja (Case manager). Svaki tim treba 'suca'. U slučaju raka, sudac je case manager. To je nova ideja u zdravstvenoj zaštiti i vi možete imati ili nemati case managera, zavisno od toga gdje idete na tretmane. Case manager mora naučiti sve o vašem slučaju. On/ona koordiniše sve usluge koje su vam namijenjene i čini sve da dobijete odgovore na vaša pitanja. Case manager treba da je u stanju da vam pomogne da prođete kroz crvenu traku, da vas poveže sa odgovarajućim službama i pomogne u savladavanju krize. Mnogi case manageri su medicinske sestre.

Specijalista za dojke. Možda ćete biti iznenađeni kada čujete da ne postoji «stručnjak za dojke». Neke hirurge ili liječnike smatraju «specijalistima za dojke» zato što su se u njihovom radu usredsredili na zdravlje dojki. Oni naravno mogu imati posebna znanja u tom području. Međutim, medicinske obrazovne institucije nemaju specijalizacije u oblasti njege i zdravlja dojki.

Razgovarajući s partnerima vašeg zdravstvenog tima

Mnogi se ne osjećaju ugodno razgovarajući sa zdravstvenim radnicima, posebno ako im je nastup grub i ako djeluju kao da su prezauzeti. Ukoliko ste već imali takav problem, znate da se neće riješiti sam od sebe, posebno ako ste uznemireni jer imate rak dojke.

Jedna od prednosti tima koji radi sa oboljelima od raka je da case manager može pomoći da se taj problem savlada. Case manager ima vremena da sasluša vaše brige, da prevede medicinske termine koje ne razumijete i da vas podrži u vašoj odluci.

Ako ne postoji “zvanični” case manager koji vam je dodijeljen, potražite prijateljsko lice. Izaberite nekoga iz vašeg zdravstvenog tima i pitajte ga za pomoć.

Ipak, zapamtite da su zdravstveni radnici ljudska bića i da je vaš susret s njima vjerovatno nadvijen oblacima brige i uznemirenosti koju osjećate.

Ako se iz nekog razloga ne osjećate ugodno s bilo kime od onih koji vode brigu o vama, tada bi trebalo pronaći nekog drugog.

Mnogi zdravstveni radnici koji rade u oblasti raka su upravo tu jer imaju izuzetno izražen osjećaj brižnosti i pažnje. Kada se kasnije budete prisjećali svega, lako je moguće da će vam najupečljiviji dojmovi biti upravo o tim zdravstvenim radnicima koji su bili s vama - rukama, srcem i dušom - tokom zaista teškog vremena.

Vodite bilješke. Pitanja koja smo uključili u svako poglavlje trebala bi vam pomoći na samom početku. Zapišite ostala pitanja na naznačene linije.

- Kako će se davati lijekovi (intravenozno, oralno ili na oba načina)?
- Koji su popratni efekti i koliko će trajati?
- Šta treba da radim ako imam neku od tih nuspojava?
- Hoću li koristiti lijekove protiv mučnine? Kako ću ih uzimati?
- Mogu li se vratiti na posao dok traje kemoterapija?
- Postoje li ikakva ograničenja u pogledu mojih aktivnosti?
- _____
- _____
- _____

Hormonalna terapija

Mnoge žene koriste hormone (zamjena za hormone ili zamjena za estrogen) tokom menopauze. Hormonalna terapija se može koristiti – na vrlo različit način – i u liječenju raka dojke. Kada je rak prvi put dijagnosticiran, možda će od vas tražiti da ne uzimate lijekove koji su zamjena za hormone (kao što je Premarin). To je mjera predostrožnosti koja se poduzima sve dok se više ne sazna o vašem individualnom slučaju i da li bi hormon mogao imati štetno djelovanje.

Hormon **estrogen** je blisko povezan sa ženskim mjesečnim ciklusom i reprodukcijom; to je jedna vrlo snažna veza. Vaši jajnici proizvode estrogen sve do menopauze. **Prirodna menopauza** obično nastupa u starosnoj dobi od 40 ili 50 godina. **Izazvana menopauza** se obično javlja kada su jajnici uklonjeni ili su prestali funkcionisati. Neke kemoterapije, uključujući one koje se koriste u liječenju raka dojke, mogu potaknuti menopauzu. Taj tip menopauze može biti stalan i ima iste efekte na tijelo kao i prirodna menopauza.

Postoje mnoge teorije o ulozi estrogena kod raka dojke. Mnoge su još nedokazane; međutim, istraživanjem je utvrđeno kako se hormon može koristiti u borbi protiv raka dojke.

Iako je gubitak kose tek privremenog karaktera, na većinu žena to djeluje vrlo uznemiravajuće. American Cancer Society, te Cosmetics, Toiletry, Fragrance Association i National Cosmetology Association zajedno sponzorišu program kako bi vam pomogli da što lakše prebrodite uticaj kemoterapije na vaš izgled. Pod nazivom Look Good...Feel Better (Izgledati dobro – osjećati se dobro), program omogućuje usluge kozmetologa koji rade volonterski. Ti profesionalci će vas informisati o perikama i o njihovom održavanju. Oni će vas naučiti kako da na atraktivan način koristite šminku, šalove, turbane i šešire sve dok kosa opet ne poraste.

Treba da znate koje lijekove koristite, kako će vam oni pomoći, koje mogućnosti su vama date i kakve su popratne pojave; kako kratkotrajne, tako i dugotrajne.

Neke kemoterapije izazivaju infertilnost (neplodnost) i preuranjenu menopauzu (gubitak menstruacije prije nego što se to normalno događa, obično kod žena u njihovim 40-im ili 50-im godinama starosti). Istraživanja su pokazala da se kemoterapijom postižu najbolji rezultati kod žena koje još imaju menstruaciju (žene koje još nisu ušle u menopauzu). Razlozi tome još nisu poznati. Za žene koje su već prošle menopauzu neke druge opcije mogu biti mnogo uspješnije.

Šta pitati o kemoterapiji

- Zašto je za mene kemoterapija neophodna?
- Koje ću lijekove koristiti i zašto?
- Koliko ću često imati tretmane?
- Koliko će tretman trajati prilikom svake posjete?
- Koliko će mjeseci ili sedmica trajati tretman?

Ponesite vašu bilježnicu svaki put kada idete doktoru ili na terapije. Pribilježite ukratko koji problem imate, kada je počeo, koliko je trajao, ako je bilo bolno i slično. Služeći se bilješkama, bit ćete u mogućnosti da bolje koristite vaše vrijeme kod doktora. To znači da nećete zaboraviti ništa što je važno.

Zapisujte šta vam se govori. To će vam pomoći da ne ispuštite ništa od onoga što treba da upamtite. Napišite naziv lijeka i dozu koju koristite. Zapišite svaki lijek koji ste prestali da koristite. Zapišite uputstva i dodatna pitanja kojih ste se sjetili.

Snimanje razgovora također može biti od koristi. Većina medicinskih radnika nemaju ništa protiv snimanja. Međutim, ipak pitajte prije nego što počnete da snimate.

Ovo je takav slučaj kada nije nepristojno upasti u riječ. Ako postoji nešto što ne razumijete, nemojte se ustručavati ili plašiti da pitate za objašnjenje. Vi treba da razmijete šta se dešava u vašem tijelu i zašto je preporučeno djelovanje u dotičnom pravcu. Jasno razumijevanje činjenica pomoći će vam da napravite najbolji izbor u vezi vašeg tretmana.

Dovedite prijatelja. Bilo bi vrlo korisno da upitate prijatelja, suprugu ili člana porodice da pođu s vama kod doktora. Ta osoba može:

- Slušati šta se govori
- Podsjetiti vas na pitanja koja ste htjeli postaviti
- Pomoći vam kasnije da se prisjetite šta vam je rečeno

Zahtjev za mišljenje drugog doktora

Vi ćete možda poželjeti da pitate nekog drugog doktora za mišljenje o rezultatima vašeg testa ili o mogućnostima tretmana. Nije uvredljivo ili nepristojno pitati kvalifikovanog hirurga za njegovo mišljenje. Dobar liječnik smatra dobrodošlim mišljenje drugog specijaliste.

Prije dijagnosticiranja

Sve kvržice ne moraju biti rak

Ukoliko je vaš prvi pregled bio kod doktora ili ginekologa, moguće da ćete dobiti uputnicu za hirurga. *To ne mora značiti da vaš doktor misli da imate rak.* Porodični doktor ili ginekolog nema ono iskustvo u dijagnosticiranju promjena na dojci koje ima hirurg. Jako je važno da vaše dojke pregleda ekspert.

Mamogram: Šta je to i kako se izvodi

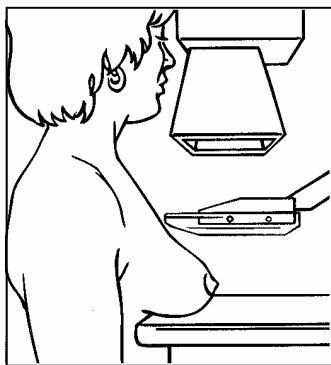
Mamogram je poseban tip x-zraka. Mamogram može otkriti rak dojke u početnoj fazi, prije nego što vi ili stručni zdravstveni radnik možete napipati čvor.

Mamogram se radi pomoću specijalnog aparata koji se koristi samo u mamografiji. Može se uraditi na radiologiji, u bolnici ili klinici, ili u doktorskoj ordinaciji.

Svi objekti u kojima se radi mamografija moraju ispunjavati profesionalne standarde i moraju imati odobrenje United States Food and Drug Administrationa. Objekti koji ispunjavaju standarde dobijaju uvjerenje kojim potvrđuju da su u dobrom stanju. Možete pitati da vidite taj dokument, ili besplatno nazovite American Cancer Society na 1-800-ACS-2345 i tražite listu odobrenih objekata u vašem kraju.

Da bi se uradio mamogram potrbno je samo nekoliko minuta, ali sveukupno vrijeme (uključujući svlačenje, oblačenje i čekanje) može biti 20 minuta ili duže. Nemojte koristiti puder u prahu ili dezodorans onog dana kad idete na mamogram jer oni mogu pokazati sjene na x-zrakama čineći ih mnogo težim za očitavanje.

Pitat će vas da skinete svu odjeću iznad struka. Imat ćete na raspolaganju ogrtač koji se otvara sprijeda. Aparat će biti podešen prema vašoj visini.



Možda ćete htjeti da razgovarate s više onkologa prije nego što počne kemoterapija, a za šta može biti nekoliko razloga:

- Zbog rezultata novih istraživanja, tretmani se često mijenjaju. Vi svakako želite da se u vašem tretmanu koriste najnovije informacije.
- Kemoterapija uništava ćelije koje se dijele, uključujući normalne ćelije zajedno sa kancerogenim ćelijama. Da bi se spriječilo oštećenje zdravih ćelija, onkolog pažljivo podešava jačinu doze i učestalost davanja. Onkolozi će se razlikovati u dozi koju preporučuju, tako da bi žene trebale da shvate različite opcije. Žene bi trebale da razumiju prednosti i popratne pojave ponuđenih metoda - kako kratkotrajnih, tako i dugotrajnih.
- Ako na limfnim čvorovima ispod pazuha nije pronađen rak, doktori imaju različita mišljenja o tome kojim ženama u predmenopauzi treba dati kemoterapiju. Mišljenje drugog doktora vam može pomoći da se odlučite šta je za vas najbolje.

Kemoterapija se obično daje putem intravenskih injekcija (IV), a ponekad u kombinaciji s tabletama. Kemoterapija se daje u ambulantnim klinikama, u doktorskom uredu ili kod kuće. Zavisno od lijeka koji se koristi, ona može trajati manje od 30 minuta ili više od jednog sata.

Možete pitati prijatelja ili nekog iz familije da vam pravi društvo tokom tretmana. Također, možete donijeti kasetofon kako biste slušali muziku po vašem izboru ili neke kasete koje vas opuštaju. Zavisno od programa tretmana, kemoterapija se odvija u ciklusima od 3 ili 4 sedmice i obično traje šest mjeseci.

U kemoterapiji raka dojke koristi se kombinacija od nekoliko lijekova. Ti lijekovi mogu izazvati brojne popratne pojave, zavisno od lijeka ili kombinacije lijekova, te od količine (doze) koja je prepisana. Neke od mogućih popratnih pojava su mučnina i povraćanje, upala usta, vaginalne upale, zamor i opadanje kose.

kontrolisane s novim lijekovima koji sprečavaju pojavu mučnine. Neki od njih se daju prije, tokom ili poslije kemoterapije. S tim lijekovima neki ljudi uopšte nemaju osjećaj mučnine ili povraćanja.

Ako imate ikakve popratne pojave, obavijestite vašeg doktora, medicinsku sestru, ili voditelja vašeg slučaja. Mnoge od tih nuspojava se mogu spriječiti, liječiti ili ublažiti.

Ako vam bude potrebna kemoterapija, bit ćete upućeni onkologu. Poželjet ćete da se uvjerite da vaš onkolog zaista ima iskustvo u liječenju raka dojke kemoterapijom. Pitanja koja možete postaviti doktoru, medicinskoj sestri ili voditelju vašeg slučaja uključuju:

- Koje ste godine (ili dotični doktor X) završili specijalizaciju iz onkologije?
- Koliko dugo se bavite (ili dotični doktor X) tretiranjem raka dojke kemoterapijom?
- Koliki postotak svih pacijenata iz ove ustanove (ili koliko osoba) ima rak dojke?
- Koje nove terapije vi (ili doktor X) podržavate?
- Kojim ste medicinskim konferencijama vi (ili doktor X) prisustvovali tokom posljednje dvije godine?

Nadajmo se da će odgovori pokazati da je doktorova specijalizacija novijeg datuma ili obnovljena učestvovanjem u profesionalnim društvima i prisustvovanjem medicinskim konferencijama i seminarima. Što je doktor imao više pacijenata oboljelih od raka, to je vjerovatnije da će pokazati veće iskustvo u pogledu vaših specifičnih zahtjeva. Pravilo je da je liječnik u ustanovama gdje se izvodi nastava obično u dodiru s novim metodama, ali tu postoje mnogi izuzeci. Još jednom, putem American Cancer Society's Reach to Recovery programa vi se možete povezati sa ženama iz vaše opštine koje imaju iskustvo u borbi protiv raka. Njihovo znanje može biti dragocjeno.

Dok stojite s otvorenim ogrtačem, jedna obnažena dojka bit će stavljena na osnovnu ploču. Kada tehničar namjesti dojku na odgovarajući način, druga, prozirna plastična ploča bit će postavljena preko dojke. Dojka je stisnuta da bi pokazala pun, čist izgled njene unutrašnje strukture.

Nažalost, kompresivne ploče su obično hladne. Neki pažljiviji tehničari zagriju ploče prije pregleda kako bi izbjegli taj problem.

Ako vam u toku jedne sedmice nisu javili rezultate, zovite i pitajte za rezultate mamograma.

Obično se prave dva para snimaka za svaku dojku: snimci sa strane i snimci odozgo. Pritisak na dojku prestaje odmah nakon završetka snimanja.

Kada tehničar provjeri snimke, vi ste završili sa mamografijom. Ako snimci nisu zadovoljavajući, što se ponekad zna dogoditi, možda će biti potrebno napraviti jednu ili dvije nove snimke. Ako se prave nove snimke, to ne znači da je nešto loše s vašim dojkama.

Mamogram ne bi trebao biti bolan. Dobro obučeni tehničari zna kako da vas pripremi. Umjesto da steže samu dojku, dio pritiska treba da se prenese na grudni koš.

Kada su vam dojke pritisnute, možete se osjećati nelagodno. Pritisak je potreban samo za kratko vrijeme – dovoljno da tehničar ode do kontrolne table i snimi ih. **Ako je pritisak bolan, vi možete pitati tehničara da malo popusti pritisak i, ako je potrebno, ponovo ga podesi.** U nekim objektima ženama je dozvoljeno da same podešavaju pritisak. Istraživanja su pokazala da je to za žene mnogo prijatnije a da su snimci jednako dobri.

Šta pitati prije mamograma

Ovo su neka od pitanja koje možete pitati prije mamograma. Ako imate bilo kakvih drugih pitanja, zapišite ih na linije ispod.

- Gdje mogu napraviti mamogram?
- Kako ću se pripremiti za mamogram?
- Koliko dugo treba čekati na rezultate mamograma?
- Hoću li ja vas zvati, ili ćete vi zvati mene da javite rezultate?
- Mogu li s radiologom razgovarati o mojim snimkama?
- Koliko će mamogram koštati?
- Kako da saznam da li je to pokriveno mojim medicinskim osiguranjem?
- _____
- _____
- _____
- _____

Biopsija i dijagnoza

Ultrazvuk dojki se ponekad koristi da bi se procijenile abnormalnosti u grudima koje su otkrivene mamogramom ili liječničkim pregledom. Ultrazvuk se koristi za identifikaciju

to je nekim ženama potrebno mnogo više mjeseci. Kako bilo, tretirana oblast bi trebala biti zaštićena od sunca dobrim zaklonom ili odgovarajućom odjećom.

Šta pitati o terapiji zračenjem?

- Šta se događa tokom svake posjete?
- Koliko ću sedmica imati tretmane zračenjem?
- Koliko će duga biti svaka posjeta?
- Koje su moguće popratne pojave?
- Kako ću se brinuti o mojoj koži tokom tretmana? Postoje li neke kreme ili sapuni koje bih mogla koristiti?
- Smijem li se brijati pod pazuhom ili koristiti dezodorans tokom tretmana?
- Mogu li nastaviti da radim tokom tretmana zračenjem?
- Postoje li ikakva ograničenja u pogledu mojih aktivnosti?
- Ako budem boravila vani, koju zaštitu od sunca da koristim?
- _____
- _____
- _____

Kemoterapija

«Chemo» znači hemijski i «therapy» znači tretman. Prema tome, kemoterapija je korištenje hemikalija radi tretiranja bolesti. Većina ljudi misli o kemoterapiji kada se radi o liječenju raka.

U novije vrijeme je učinjen veliki napredak u kemoterapiji raka. Razvijena je nova, mnogo efektivnija kombinacija lijekova. Popratne pojave, kao što su mučnina i povraćanje, sada su bolje

- Kako ću izgledati nakon lampektomije ili mastektomije? Da li imate fotografije koje mogu pogledati?
- Poslije otpuštanja kući, ko će mi reći kako da se brinem o rani?
- Hoću li ići kući s drenom u rani?
- Kakav osjećaj mogu očekivati na mjestu gdje je izvršena operacija?
- Koliko će vremena trebati da se vratim na posao, te da mogu obavljati kućne poslove i baviti se slobodnim aktivnostima?
- Koja će mi dodatna njega biti potrebna?
- _____
- _____

Zračenje

Terapija zračenjem se najčešće koristi nakon urađene lampektomije. Tokom tretmana aparat šalje x-zrake direktno na vašu dojku i, eventualno, na vaš pazuh. X-zrake uništavaju kancerogene ćelije koje su nakon operacije ostale u tim dijelovima. Na tretman idete pet dana sedmično tokom pet ili šest sedmica.

Terapija zračenjem je bezbolna i traje samo pet minuta. Međutim, na samom početku treba vremena da se isplanira cilj tretmana, da se područja označe na vašoj koži i da se pripremi oprema prije početka prvog tretmana.

Mnoge žene tokom tretmana mogu nastaviti da žive na uobičajen način. Isto tako je moguće da se na kraju tretmana javi osjećaj umora. U tom slučaju, vaš doktor vam može savjetovati da manje radite i budete manje aktivni kako biste imali dovoljno odmora.

Također, koža na tretiranom dijelu tijela može izgledati i davati osjećaj male opekline. Kada tretman jednom bude završen, to će polako iščezavati dajući izgled preplanulosti. Nakon jednog mjeseca, ili nešto više, ta se koža obično vraća u normalno stanje. Međutim, za

nakupina u grudima i to je najlakši način da se odredi ako se radi o cisti bez potrebe punkcije.

Međutim, ako postoji grudvica ili se bilo šta abnormalno pokazalo na mamogramu, postoji samo jedan put da se zna da li je to rak. Hirurg mora otkloniti dio ili svo sumnjivo tkivo. Uzorak se tada šalje patologu, koji će ga pregledati pod mikroskopom i dati izvještaj o tome da li biopsijski uzorak sadrži maligne ćelije.

Na čvorovima koje se mogu napipati treba uraditi biopsiju, iako je mamogram normalan.

Prije nego prihvatite biopsiju, možete tražiti da čujete još mišljenje nekog drugog doktora. U tom slučaju, specijalista iz bolnice ili s odjela mamografije pregledat će vaš mamogram. Vaš doktor to može dogovoriti za vas, ili vi možete poslati filmove specijalisti kojeg vi odaberete.

Ako još niste imali pregled u velikom centru za rak, možete pitati vašu bolnicu ili kliniku da vam pomognu. Odjel bi trebao poslati sve prijašnje mamograme zajedno s najsvježijim mamogram u centar koji je specijalizovan u oblasti mamografije i dijagnostike raka dojke. Ili, vi možete ponijeti kopije sa sobom da biste zatražili drugo mišljenje.

Potrebno je veliko znanje i iskustvo da bi se tačno pročitao mamogram. Trebalo bi da budete sigurni da vaše snimke čita stručnjak.

Biopsijska procedura. Biopsija se može uraditi ili iglom ili operativnim putem kako bi se otklonio dio ili cijeli tumor. Vrsta biopsije se određuje na osnovu veličine i lokacije čvora ili mamografskog abnormaliteta. Pitajte koju vrstu ćete vi imati, tako da ne biste bili iznenađeni.

Ako vaš doktor misli da vam nije potrebna biopsija ali vi osjećate da nešto nije u redu s vašim grudima, slijedite vaš instinkt. Nemojte se ustručavati da razgovarate s vašim doktorom ili da idete drugom doktoru da biste tražili njegovo mišljenje.

Biopsija iglom

Biopsija iglom se može uraditi u doktorskoj ordinaciji. Postoje dvije vrste:

- **Biopsija tankom iglom (fine needle aspiration – FNA).** Nekoliko ćelija i/ili nešto tekućine je izvučeno (usisano) iz čvorova kroz tanku iglu u špricu.
- **Biopsija jezgre (core biopsy).** Velika igla se koristi da bi se odstranio mali dio čvora ili dio tkiva dojke gdje je mamogram pokazao da bi nešto moglo biti abnormalno.

U oba slučaja biopsije uzorak mora biti poslan u patološki laboratorij na analizu.

Doktor koji izvodi FNA ili core biopsy obično usmjerava iglu u abnormalno područje sve dok ne napipa (osjeti) čvor. Ako je abnormalna površina suviše mala da bi se ona osjetila, radiolog ili neki drugi doktor može koristiti zamjenu za iglu, stereotaktičan instrument, ili ultrazvuk da da bi vodio iglu do cilja.

U biopsiji stereotaktičnom iglom koristi se kompjuter da bi se analizirale informacije sa mamograma uzete iz dva ugla. Kompjuter tada određuje tačan ugao i dubinu do koje igla treba da ide u abnormalno područje. Ovaj se postupak često koristi prilikom biopsije mikrokalcičikata. Ultrazvuk koristi instrument koji proizvodi zvučne talase visokih frekvencija i kompjuter koji stvara slike na osnovu uzorka eha odbijenog nazad od dotičnog abnormaliteta u dojci. Doktor može koristiti ovaj test da bi iglom dospio do veoma malih tumora ili cista.

Mastektomija

Prednosti

- Bolje kozmetičko rješenje u nekim slučajevima. Mastektomija je odgovarajuće rješenje ako imate više grupa nakupina mikrokalcičikacija, ili ako imate male dojke i veliki tumor. Ako bi se u tim slučajevima radila lampektomija, mogao bi ostati ožiljak koji ne izgleda lijepo.
- Sve dok nemate uznapredovali rak ili niste od onih s visokim stepenom rizika za ponovni razvoj raka, vama neće biti potrebna terapija zračenja poslije mastektomije. To je važno za žene koje ne žele da njihovom tretmanu dodaju pet do šest sedmica terapije zračenja, posebno ako u to vrijeme imaju neke lične ili profesionalne obaveze.

Nedostaci

- Odstranjena je cijela dojka. Međutim, vi možete nositi protezu (vještačku dojku) ili razmotriti mogućnost plastične operacije kako bi se napravila nova dojka.
- Emocionalno može biti vrlo teško prihvatiti gubitak dojke. Dojke su važan sastavni dio seksualnosti i samopouzdanja.

Šta pitati o operaciji:

- Koju vrstu operacije preporučujete i zašto?
- Hoće li mi biti odstranjeni limfni čvorovi? Koliko njih?
- Da li će mi oticati ruka? (Hoću li imati limfedem?)
- Šta treba da uradim da spriječim ili umanjim rizik od nastanka limfedema?
- Dok sam u bolnici, šta mogu očekivati odmah nakon operacije?

Lampektomija

Prednosti	Nedostaci
<ul style="list-style-type: none">• Zadržat ćete vaše dojke, iako ćete primijetiti promjenu u obliku ako je tumor bio veliki.• Izbjeći ćete emocionalne probleme koji nastupaju s gubitkom dojke.	<ul style="list-style-type: none">• Trebat ćete terapiju zračenjem u trajanju od pet do šest sedmica. (Mnoge žene smatraju da, ako to znači očuvanje grudi, vrijedi imati produženu terapiju.)• Zračenje može promijeniti strukturu dojke i učiniti je izuzetno osjetljivom. (Većina tih promjena kasnije iščezava, mada se one mogu zadržati i do godinu dana.) Lampektomija nije za svakoga.

Lampektomija nije rješenje za slijedeće osobe:

- Trudnice, zbog mogućih posljedica zračenja na još nerođeno dijete.
- Žene kojima se rak pojavio na više mjesta u istoj dojci.
- Žene koje imaju veliki tumor u relativno maloj dojci.
- Žene koje su ranije već imale terapiju zračenja dojke.
- Žene koje ne mogu ili ne žele da imaju terapiju zračenja.

Ako još imate menstruaciju (što znači da ste pre-menopauzalni), vjerovatno vam je poznato da nabreklost može doći i nestati svaki mjesec s menstrualnim ciklusom. Međutim, ako imate problematični čvor, doktor može tražiti da uradi FNA biopsiju da provjeri je li to cista (mjehur ispunjen tekućinom) ili čvrsta izraslina (tumor). Ako je izvedeno isisavanje i čvor nestane nakon što je iscijeđen, to obično znači da je bila cista, a ne rak. Još jednom, većina čvorova na dojka nisu kancer.

Postoje dvije vrste specijalnih instrumenata za izvođenje osnovne biopsije, a to su mamotome i ABBI. Tokom **mamotome biopsije**, također poznate kao **biopsija uz pomoć vakuuma**, hirurg u tkivo dojke uvlači cjevčicu veću od one koja se koristi u biopsiji iglom. Hirurg zatim usisava cilindrično tkivo dojke u cjevčicu kako bi mali kružni nožić odrezao i odstranio tkivo («jezgro») koje će biti korišteno u pretragama. Iгла se uvlači samo jednom i okreće se kako bi pronašla potrebno «jezgro». Za izvođenje mamotome se koristi lokalna anestezija.

Uznapredovali instrument za biopsije dojke (ABBI) koristi rotirajući kružni nož da bi odstranio veliki cilindar tkiva za pretrage. ABBI postupak otklanja više tkiva od FNA, osnovne biopsije ili mamotome. Danas ne postoje instrumenti kojima bi se moglo postići isto što i s ABBI, a da se ne odstrani mnogo tkiva s dojke. I u ovom slučaju se koristi lokalna anestezija.

Biopsija operativnim putem

Biopsije izvedene operativnim putem znače da se preko noći ostaje u bolnici. Danas se obično sve izvode u ambulantnim klinikama.

Postoje dvije vrste operativnih biopsija:

- **Biopsija rezom (incisional biopsy)** odvaja dio čvora.
- **Biopsija potpunog odstranjivanja (excisional biopsy)** utklanja cijeli čvor.

Ako je čvor rak i ako je odstranjen sa susjednim zdravim, nekancerogenim tkivom dojke, postupak se tada zove **lumpektomija**.

Ukoliko su čvor ili sumnjivo područje suviše mali da bi se osjetili, radiolog može koristiti **lokalizaciju iglom (needle localization)** tokom operacije kako bi pomogao hirurgu da ih pronađe. Lokalna anestezija, poput one koju zubar daje da bi mogao popravljati zube, daje se da bi dojka utrnula. Koristeći se rentgenskim snimcima kao vodičem, radiolog kroz iglu uvlači žicu u dojku sve dok vrh ne dotakne sumnjivo područje.

Žica ima tanku kuku na svom kraju. Ta kuka drži žicu na mjestu dok se pacijent prevozi u operacionu salu. Hirurg tada može koristiti žicu kao putokaz do područja na kojoj se radi biopsija. Tkivo, tečnost i žicu otklanja patolog. U slučaju jedne ili druge biopsije, ako bi bio pronađen rak, imat ćete daljnji tretman.

Operacija nakon biopsije: jedan zahvat ili dva zahvata

Danas se u liječenju raka dojke praktikuje da, ako treba da imate više operacija poslije biopsije, one će se skoro uvijek raditi u neko drugo vrijeme nakon biopsije. To se zove **postupak od dva zahvata (two-step procedure)**. Ponekad je, međutim, moguće imati **postupak od jednog zahvata (one-step procedure)**, u kojoj su biopsija i operacija urađene istovremeno. Ako vi imate postupak jednog zahvata, treba da znate o svim mogućim načinima liječenja zato što morate da donesete bitnu odluku prije nego što sam postupak počne.

Postupak od dva zahvata. Samo nekoliko desetljeća ranije, postupak jednog zahvata je bio jedina mogućnost. Danas većina žena i članovi njihovog zdravstvenog tima radije odabiru da zakažu narednu operaciju, ako je potrebna, u neko drugo vrijeme nakon biopsije. Mnoge studije su pokazale da je emocionalno opterećenje zbog raka dojke lakše podnijeti ako su biopsija i tretman urađeni u različito vrijeme.

Da bi se spriječila ponovna pojava raka (**recurrence**) i da bi se ubile sve preostale kancerogene ćelije, nakon lumpektomije će biti neophodne terapije zračenja dojki. Ova kombinovana terapija je uspješna, kao i mastektomija, za žene koje imaju rak dojke prvog, te za mnoge žene s rakom drugog stepena. Tako sve više žena, u slučajevima kada mogu da biraju, odabiru operaciju očuvanja dojke.

Kada saznate koje su vam mogućnosti na raspolaganju, možete izabrati operaciju koja je za vas najprihvatljivija.

Možda će vas iznenađivati da se rak dojke može povratiti (ponoviti), iako je urađena mastektomija. Mjesta gdje se rak najčešće obnavlja su:

- U dojci, ako ste imali operacije konzervacije dojke.
- Na mjestu gdje je urađena mastektomija (zid grudnog koša), ako ste imali mastektomiju.
- Negdje na drugom dijelu tijela, bez obzira što je urađena operacija.

Bez obzira da li ste imali lumpektomiju ili mastektomiju, rizik od ponovnog javljanja raka je isti.

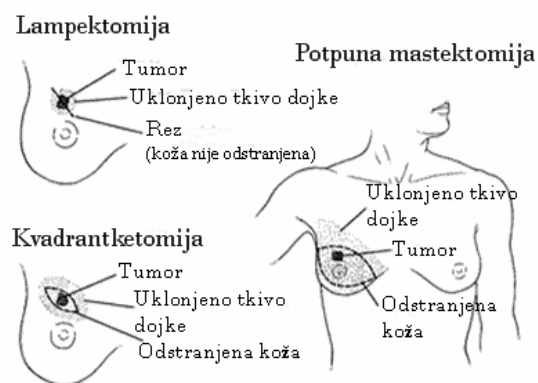
Donošenje odluke koja je za vas najbolja. Može se pokazati korisno zatražiti posjetu volontera iz programa Reach to Recovery American Cancer Societya. Razgovarat ćete sa ženom koja je imala operaciju na koju se vi pripremate. Razgovor s nekim ko je već imao operaciju može djelovati vrlo umirujuće. Dok budete donosili odluku, uzmite u obzir slijedeće prednosti i nedostatke.

Mogući tretmani

Operacija: lampektomija ili mastektomija?

Postoje dvije vrste operacija raka dojke.

Lampektomija kojom se otklanja čvor, rub okolnog normalnog tkiva dojke i obično (mada ne uvijek) limfni čvorovi pod pazuhom. Često se veže s terapijom **očuvanja dojke (breast-conserving therapy)**.



Mastektomija je zahvat kojim se otklanja cijela dojka i obično (mada ne uvijek) limfni čvorovi pod pazuhom.

Kao što je objašnjeno ranije, razlog zbog kojeg neki limfni čvorovi u pazuhu mogu biti odstranjeni leži u tome da se vidi da li se rak proširio s dojke na limfne čvorove. Ta će informacija vama i doktoru pomoći da se odlučite za slijedeće neophodne tretmane.

Moguće je da se kao popratna pojava otklanjanja limfnih čvorova javi stalno i često bolno oticanje ruke (**lymphedema**). Zračenje područja limfnih čvorova povećava šansu da se javi limfedem. Postoje metode kojima se može spriječiti ili umanjiti rizik od pojave limfedema. Obavezno pitajte o tome ili nazovite American Cancer Society i tražite informacije o limfedemu.

U slučaju postupka od dva zahvata, biopsija se obično radi ambulantno. Koristi se lokalna anestezija, što znači da ostajete budni. Mnoge žene se odlučuju za lokalnu anesteziju i sedative koji se daju u venu (intravenozno, ili IV). Sedativi smanjuju nervozu i osjećaj tjeskobe koji možete imati tokom postupka. Biopsija traje oko jedan sat. Kući možete ići sat ili dva kasnije, kada sedativi prestanu djelovati.

Postupak jednog zahvata. Danas se postupak jednog zahvata rijetko praktikuje i obično se ne preporučuje. Zapravo, većina bolnica i država pružaju mogućnost samo postupka od dva zahvata. Ukoliko vi ili vaš doktor smatrate da bi postupak jednog zahvata za vas bio bolje rješenje, razmislite o slijedećem prije nego donesete konačnu odluku.

- Postupak od jednog zahvata se radi pod opštom anestezijom, tako da niste budni za vrijeme operacije.
- Patolog će uraditi analizu zamrznutog isječka tkiva (pogledjte 'Kako je napravljena dijagnoza' na ovoj stranici) radi trenutačne dijagnoze.
- Ako su ćelije benigne, daljni tretman neće biti potreban i, nakon oporavka od anestezije, moći ćete ići kući.
- Ako se, međutim, ustanovi prisustvo raka, hirurg će uraditi operaciju s kojom ste se već složili - lampektomiju ili mastektomiju. *Nećete moći znati rezultate testa, ili da li je operacijski tretman završen sve dok se ne probudite.*

Ukratko, prije nego se odlučite za postupak od jednog zahvata, morate razmisliti o svemu što je za i protiv lampektomije s radijacijskom terapijom u odnosu na mastektomiju.

Imajte u vidu slijedeće: Razmišljanje o tome šta biste trebali da radite ako imate rak može biti veoma različito od onoga što ćete stvarno uraditi ako vam je rak zaista dijagnostičiran.

Prednosti postupka od jednog zahvata su:

- Ne morate čekati nekoliko dana da dobijete rezultate biopsije.
- Ako je izvještaj biopsije pozitivan, ne trebate se vraćati radi nove operacije.

Nedostaci postupka od jednog zahvata su:

- Nećete imati vremena da razmislite o različitim mogućim tretmanima.
- Nećete imati šansu da čujete mišljenje drugog doktora o biopsiji ili o mogućim tretmanima.
- Bit ćete podvrgnuti opštoj anesteziji.
- Analiza smrznutog isječka obično nije pouzdana kao analiza koja se koristi u postupku od dva zahvata.
- Ako je dijagnoza rak, tada nećete imati vremena da saznate koliko je bolest uznapredovala (stepen bolesti: o ovoj temi pogledajte stranu 24 - 25).

Kako se postavlja dijagnoza. Kada je uzet isječak tkiva, uzorak se odmah šalje u laboratorij. Ako pacijent ima postupak od jednog zahvata, patolog radi test **ispitivanje zamrznutog dijela (frozen section examination)** na dijelu primjerka tkiva. Taj test pruža trenutnu dijagnozu. Ukoliko test pokaže da se radi o raku, hirurrg može da odstrani nešto više tkiva ili čak cijelu dojku. Dio uzorka tkiva koji se nije koristio kao smrznuti dio tada se koristi za **ispitivanje trajnog uzorka (permanent section examination)**. Za to je potreban bar jedan dan, a može biti potrebno i nekoliko dana. Testiranje trajnog uzorka je mnogo preciznije nego testiranje zamrznutog dijela i može pružiti daleko potpunije informacije o isječku tkiva.

Ispitivanje zamrznutog dijela često nije završeno u vrijeme kada je postupak u dva zahvata planiran. Umjesto toga, cijelo tkivo se može koristiti u ispitivanju trajnog uzorka. Ako trajni uzorak pokaže da se radi o kanceru, uobičajeno je da ćete u toku nekoliko sedmica biti vraćeni u bolnicu radi slijedeće operacije.

- **Četvrti stepen** znači da se rak proširio na druge dijelove tijela.

Poznavanje stepena kancera pomaže vama i vašem doktoru da donesete odluku o operaciji i tretmanu. Ako je rak još lokaliziran u dojci, ide se na operaciju, bez ili sa terapijom zračenja. Kemoterapija i hormonalna terapija se koriste kada su se kancerogene ćelije proširile na druge dijelove tijela.

U slučajevima I, II i III stepena otklanjanje i biopsija limfnih čvorova ispod pazuha obično predstavlja veoma važan korak. Limfni čvorovi se uklanjaju i ispituju da bi se vidjelo koliko kancerogenih ćelija postoji u njima, ako uopšte postoje. To pomaže da se ustanovi da li su bilo koje kancerogene ćelije putovale do drugih dijelova tijela. Isto tako pomaže da se odredi da li trebate kemoterapiju ili hormonsku terapiju. Ako je neophodna kemoterapija, jačina terapije će zavisiti od broja obuhvaćenih limfnih čvorova.

Šta pitati o stepenovanju raka

Prije testa:

- Koji test treba uraditi da se ocijeni stepen raka?
- Koliko se čeka da bi se saznalo o stepenu raka?

Poslije testa:

- Koji je stepen moj rak?
- Koju vrstu tretmana mi preporučujete?
- Koliko vremena imam da se odlučim za vrstu tretmana?

- _____
- _____
- _____

Za žene suočene s rakom dojke

Stepen bolesti

Ako ste saznali da imate rak, veoma je važno da se odredi koliko je uznapredovao, tj. koji je stepen dostigao. To može zahtijevati dodatna testiranja.

Nalazi biopsije mogu da sugerišu da je rak **lokaliziran** (in situ). To znači da se rak pojavio u lobusima (mliječnim žlijezdama) ili kanalima (putevima kojima mlijeko ide od mliječne žlijezde do bradavice), ali se nije raširio na okolno masno tkivo dojke. Kada je u tom stepenu, rak se obično ne može proširiti na druge dijelove tijela.

Invazivni rak znači da se tumor pojavio u mliječnoj žlijezdi ili kanalu i proširio se na obližnje tkivo dojke. Ova se vrsta raka može proširiti na limfne čvorove ili na druge dijelove tijela, zbog čega tretman obično uključuje odstranjenje limfnih čvorova. Međutim, ne mora se proširiti van dojke u vrijeme dijagnoze.

Stepeni raka dojke su slijedeći:

- **Nulti stepen (0 stepen)** znači lokalizirani rak (in situ). Rak je još u mjestu gdje se prvotno razvio. To je najniži stepen.
- **Prvi stepen** znači da rak ima prečnik od 3/4 inča ili 2 centimetra. Nema znakova da se proširio van dojke.
- **Drugi stepen** znači da je tumor veći od 3/4 inča i/ili se proširio na limfne čvorove pod pazuhom. U drugom stepenu limfni čvorovi nisu srasli ni međusobno ni sa okolnim tkivom.
- **Treći stepen** znači da je tumor veći od 2 inča (5 centimetara) i/ili se proširio na limfne čvorove koji su međusobno ili sa okolnim tkivom srasli. Oblici raka dojke bilo koje veličine koji su se proširili na kožu, grudni koš ili na unutrašnje limfne čvorove u dojci (smještene ispod dojke i unutar grudnog koša) također se ubrajaju u ovaj stepen.

U postupku od dva zahvata, ako je dijagnoza rak dojke, vi se obično ne morate odmah odlučiti za vrstu tretmana. U većini slučajeva raka dojke ne postoji opasnost po zdravlje ako se čeka nekoliko sedmica. To će vam pružiti dovoljno vremena da s vašim doktorom, porodicom i prijateljima razgovarate o mogućim tretmanima i onda se odlučite šta je najbolje za vas. (Više informacija o mogućim tretmanima slijedi od 26. strane.)

Zapamtite:
Rak dojke može biti izlječiv, posebno ako je na vrijeme otkriven.

Za šta god da se odlučite, vi ćete s tom odlukom živjeti do kraja života, pa je izvjesno da s odlukom ne treba pre nagliti. Također, postupak od dva zahvata daje vam vremena da se pripremite i odgodite vaše uobičajene aktivnosti sve dok se ne oporavite.

Prema tome, prednosti postupak od dva zahvata su:

- Daje mnogo realniju analizu od postupka u jednom zahvatu.
- Pruža dovoljno vremena da se odredi stanje bolesti (stepen bolesti – pogledati stranu 24 - 25).
- Na osnovu informacija o stepenu bolesti vaš tim za borbu protiv raka može vam preporučiti odgovarajuće opcije liječenja.
- Ostavlja vam vremena da zatražite drugo mišljenje o izvještaju patologa ili o mogućim tretmanima, ukoliko to želite.
- Daje vam vremena da se odlučite koji je tretman zaista najbolji za vas.
- Možete razmisliti o rekonstrukciji dojke i da li bi je trebalo uraditi odmah ili je odložiti za kasnije, u slučaju da se opredijelite za mastektomiju ili da je ona neizbjegna.

Mogući nedostaci postupak od dva zahvata su:

- Možda ćete čekati nakoliko dana prije nego što dobijete rezultate biopsije.
- Ako je dijagnoza rak, moguće da ćete se vratiti u bolnicu radi nove operacije.

Šta pitati prije biopsije

Ovdje navodimo neka od pitanja koja možete postaviti prije odlaska na biopsiju. Ako imate još kakvih pitanja, zapišite ih na prazne linije na dnu liste. Kad pođete na pregled (zajedno s prijateljem ili članom porodice) ponesite ovu listu tako da ne biste ništa zaboravili.

- Koju vrstu biopsije preporučujete? Zašto?
- Hoćete li savjetovati postupak s jednim ili dva zahvata? Zašto? (Saslušajte doktorovo mišljenje, ali sami odlučite koji vam postupak bolje odgovara.)
- Koliko će biopsija trajati?
- Hoću li biti budna ili uspavana za vrijeme biopsije?
- Gdje će biti ožiljak? Kako će izgledati?
- Koliko ću čekati na rezultate?
- Hoćete li me zvati ili ću ja vas nazvati da mi kažete rezultate?
- Ko će mi objasniti rezultate; vi ili neko drugi?
- Kada mogu skinuti flaster?
- Kada se mogu tuširati?

- Hoće li konci izaći sami, ili moram doći u ordinaciju da mi ih izvadite?

- _____
- _____
- _____

Poslije nalaza biopsije

Ako su vam nalazi negativni ili benigni, vi nemate rak. Ipak, ne smijte zaboraviti da:

- Nastavite da idete na rutinske preglede dojki kod vašeg liječnika.
- Imate redovne mamograme.
- Nastavite da jednom mjesečno radite samopregled dojki.

Ako ne znate kako da sami pregledate dojke, zovite mjesni American Cancer Society i pitajte za brošuru na tu temu. Također, pitajte vašeg zdravstvenog radnika za pomoć. Oni će vam reći na šta treba da obratite pažnju tokom samopregleda dojki.

Oba pregleda dojki, onaj koji sami izvodite (samopregled), kao i onaj koji izvodi medicinski radnik (bolnički pregled), su neophodni, jednako kao i mamogram. Liječnički pregled i mamogram se nadopunjuju i ne mogu biti zamjena jedan drugome.