



# OSAM NAČINA DA SPRIJEČITE RAK DOJKE

**8IGHTWAYS**<sup>®</sup>  
TOPREVENT BREAST CANCER



# OSAM NAČINA DA SPRIJEČITE RAK DOJKE

**Rak dojke.** Samo čitajući ove riječi izaziva brigu kod brojnih žena. A to je prirodno. Gotovo svi poznaju nekoga ko je obolio od ove bolesti.

Ali ovih dana ima puno dobrih vijesti o raku dojke. Liječenja su sve uspješnija i sada znamo puno više o načinima sprječavanja ove bolesti. Ovih **osam koraka** može pomoći da smanjite rizik od raka dojke. Ne odnosi se svaki na svaku ženu, ali na većinu žena biti primjenjivi neki od ovih koraka koje mogu preduzeti kako bi poboljšale zdravlje svojih grudi. A unošenje čak i male promjene može biti od koristi.

## 1. Držite težinu pod kontrolom

Ovo je lako prečuti jer se jako često izgovara, ali održavanje zdrave težine je važan cilj za svakoga. Prekomerna težina može povećati rizik od mnogih različitih karcinoma, uključujući rak dojke, posebno nakon menopauze.

## 2. Budite fizički aktivne

Redovno vježbanje je jedna od najboljih stvari za vaše zdravlje. Ono može podići raspoloženje i energiju. Ono može držati težinu pod kontrolom. I može umanjiti rizik od brojnih drugih bolesti, uključujući rak dojke. Pokušajte odvojiti najmanje 30 minuta dnevno, ali bilo koja fizička aktivnost je bolja nego nikakva.

## 3. Jedite voće i povrće – i izbjegavajte alkohol

Zdrava ishrana može pomoći da se snizi rizik od raka dojke. Pokušajte jesti velike količine voća i povrća i ograničite alkohol. Iako umjerene količine alkohola mogu biti dobre za srce odraslih osoba, čak i male količine mogu povećati rizik od raka dojke. A uz druge rizike od alkohola, ne piti ni malo je sveukupno najzdraviji izbor.

## 4. Nemojte pušiti

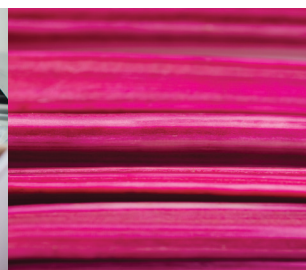
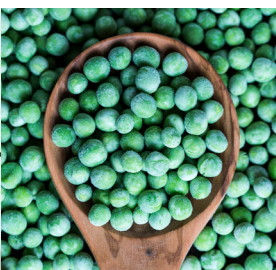
Povrh brojnih drugih rizika po zdravlje, pušenje izaziva najmanje 15 različitih vrsta raka - uključujući rak dojke. Ako pušite, pokušajte prestati što prije. Gotovo nikad nije prekasno ostvariti korist od prestanka. Vi to možete. A dobijanje pomoći može udvostručiti vaše šanse da prestanete zauvijek. posjetite [smokefree.gov](http://smokefree.gov) ili pozovite 800-QUIT-NOW (u IL 866-QUIT-YES).

## 5. Dojite, ako je moguće

Dojenje u ukupnom trajanju od jedne ili više godina (raspodijeljeno na svu djecu) smanjuje rizik od raka dojke. Ono također ima odlične zdravstvene koristi za dijete. Za informacije o dojenju ili podršci, obratite se pedijatru, bolnici ili lokalnom zavodu za zdravlje.

## SAZNAJTE VAŠU PORODIČNU HISTORIJU

Žene sa ozbiljnom historijom raka mogu preduzeti posebne korake da bi smanjile ili kontrolirale rizik. Možete biti pod visokim rizikom od raka dojke ako imate majku ili sestru kod koje se razvio rak dojke ili jajnika (osobito u ranoj dobi) ili ako imate više članova porodice (uključujući muškarce) kod kojih se razvio rak dojke, jajnika ili prostate. Liječnik ili genetski savjetnik vam može pomoći da razumijete porodičnu historiju bolesti.





## 6. Izbjegavajte pilule za kontrolu rađanja, naročito poslije 35. godine ili ako pušite

Pilule za kontrolu rađanja sadrže i rizike i koristi. Što je žena mlađa, to su manji rizici.

Dok žene uzimaju pilule za kontrolu rađanja, one imaju blago povećan rizik od raka dojke. Ovaj rizik brzo nestaje nakon prestanka uzimanja pilula. Rizik od moždanog i srčanog udara takođe je povećan kada se koriste ove pilule – posebno ako žena puši. Međutim, dugotrajno korištenje takođe može imati važne prednosti, poput smanjenja rizika od raka jajnika, raka debelog crijeva i raka maternice – da ne spominjemo neželjenu trudnoću. Znači ima i mnogo toga u njihovu korist. Ako ste jako zabrinuti zbog raka dojke, izbjegavanje kontracepcijskih pilula jedna je od opcija za smanjenje rizika.

## 7. Izbjegavajte hormonsku terapiju u menopauzi

Hormonska terapija u menopauzi ne bi se trebala uzimati dugotrajno kako bi se spriječile hronične bolesti. Studije pokazuju da ima mješoviti efekat na zdravlje, povećavajući

rizik od nekih bolesti i smanjujući rizik od drugih. I hormoni koji sadrže samo estrogen i hormoni koji sadrže estrogen plus progesterin povećavaju rizik od raka dojke.

Ako žene uzimaju hormonsku terapiju u menopauzi, to treba biti u najkraćem mogućem razdoblju. Najbolja osoba za razgovor o rizicima i koristima hormonske terapije u menopauzi je vaš liječnik.

## 8. Tamoxifen i raloxifene za žene pod visokom rizikom

Iako se obično ne smatra "zdravim ponašanjem", uzimanje lijekova tamoxifen i raloxifene na recept može značajno smanjiti rizik od raka dojke kod žena s visokim rizikom od te bolesti. Odobreni od strane FDA za prevenciju raka dojke, ovi jaki lijekovi mogu imati nuspojave, pa nisu prikladni za svakoga. Ako mislite da ste pod visokim rizikom, razgovarajte sa svojim liječnikom kako biste vidjeli mogu li tamoxifen ili raloxifene biti odgovarajući za vas.

za žene pod visokim rizikom

## NE ZABORAVITE MAMOGRAFIJU

- Skrining raka dojke mamografom spasava živote. On ne pomaže u sprječavanju kancera, ali može pomoći da se rak rano otkrije, kada je podložniji liječenju.
- Većina žena treba svake godine pregled mamografom, počevši od 40. godine.
- Žene pod većim rizikom od raka dojke trebaju ranije početi preglede mamografom. Znači, najbolje je do 30. godine razgovarati s liječnikom o svim faktorima rizika od raka dojke koje možda imate i da bi li vam koristio raniji pregled.
- Za jedan od načina skrininga se ne preporučuje redovni samopregled dojke. Nije utvrđeno da od toga ima koristi. Ali biste trebali dobro poznavati svoje grudi i odmah obavijestiti liječnika ako primijetite bilo kakve promjene u izgledu ili osjećaju vaših grudi.

## Drugi važni faktori rizika za rak dojke

Nažalost, postoji niz važnih faktora rizika za rak dojke nad kojima žene nemaju nikakvu kontrolu. Ako znate koji su ti koji se odnose na vas, to vam može pomoći da razumijete svoj rizik i znate korake koje možete preduzeti da bi ga ste smanjili ili njime upravljali. Razgovarajte s liječnikom ili drugim zdravstvenim radnikom o ovim faktorima rizika i vašem ukupnom riziku od raka dojke.

- Starija dob, naročito 60 godina ili više
- Porodična historija raka dojke
- Zračenje u predjelu grudnog koša
- Prva menstruacija prije 12. godine
- Menopauza u 55. godini ili kasnije
- Prvi porođaj nakon 35. godine
- Nikada nije bilo porođaja
- Guste grudi
- Historija određenih vrsta dobroćudnih bolesti dojke (poput atipične hiperplazije)

## Saznajte svoj rizik. Promijenite svoju budućnost

Posjetite [yourdiseaserisk.wustl.edu](http://yourdiseaserisk.wustl.edu) i uz samo par klikova ili dodira dobićete personaliziranu procjenu vašeg rizika za rak dojke i po vama skrojene savjete za sprječavanje.



## Online resursi

**Rizik da se razbolite**  
[yourdiseaserisk.wustl.edu](http://yourdiseaserisk.wustl.edu)

**8 načina da spriječite rak**  
[8ways.wustl.edu](http://8ways.wustl.edu)

**Američko udruženje za rak**  
[cancer.org](http://cancer.org)

**CDC–Historija zdravlja u porodici**  
[cdc.gov/genomics/famhistory](http://cdc.gov/genomics/famhistory)

**Nacionalni institut za rak**  
[cancer.gov](http://cancer.gov)

**SmokeFree.gov**  
[smokefree.gov](http://smokefree.gov)

**La Leche League**  
[lli.org](http://lli.org)

**CDC–Zdrava težina, ishrana  
i fizička aktivnost**  
[cdc.gov/healthyweight](http://cdc.gov/healthyweight)

Za više o centru za rak, Siteman Cancer Center i našim lokacijama,  
posjetite [siteman.wustl.edu](http://siteman.wustl.edu) ili pozovite **800-600-3606**.



Siteman Cancer Center complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex.

Atención: hay servicios de asistencia de idiomas disponibles a su disposición sin costo. Llame al 314-747-5682 (TTY: 1-800-735-2966).

注意：免费提供语言协助服务，如有需要敬请致电 314-747-5682 (TTY: 1-800-735-2966)。