

Emlőrák - a mellrákszűrés fontossága, felismerése, kezelése



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Az emlőrák nőkben a második vezető halálok. Népegészségügyi szakemberek szerint a 40 évnél idősebb nőknél a kellő időben végzett mammográfiás vizsgálattal az emlőrák miatti halálozás legalább 16%-a megelőzhető lenne. A mammográfiás vizsgálattal átlagosan 1-3 évvel előbb kimutatható a csomó, mint mielőtt azt a páciens önvizsgálattal felfedezné.

Az Amerikai Rákszövetség (American Cancer Society), az Amerikai Radiológusok Társasága (American College of Radiology), az Amerikai Egészségügyi Dolgozó Nők Szövetsége (American Medical Women's Association), és számos más nőmozgalom azt javasolja, hogy a 40 évnél idősebb, átlagos kockázati csoportba tartozó nők évente vegyenek részt szűrő céllal mammográfiás és klinikai emlővizsgálaton. Fiatalabb felnőtt nők számára az Amerikai Rákszövetség az alábbiakat ajánlja: A 20-as és 30-as éveikben levő nők rendszeres egészségügyi szűrővizsgálat keretében vegyenek részt klinikai emlővizsgálaton, legalább 3 évente.

Az emlőrák statisztikák

Az emlőrák vagy mellrák az emlő sejteiből kiinduló daganatos megbetegedés. Leggyakrabban az emlő mirigyszövetéből, illetve a tejutak falát bélelő hámszövetből kiinduló rosszindulatú daganat. A tüdőrák után a második leggyakoribb rákos megbetegedés a világon (az összes rákos eset 10,4%-a, mindkét nemet beleértve), és az ötödik leggyakoribb rákhoz köthető halálok. Csak a nőket vizsgálva azonban az emlőrák magasan a leggyakoribb rákfajta, előfordulásában és a halálos esetek arányában egyaránt. 2005-ben 502 000-en haltak meg emlőrákban a világon (ez a rákos halálesetek 7%-a, az összes haláleset csaknem 1%-a). Az emlőrákos esetek száma az 1970-es évek óta jelentősen emelkedett, amit részben a nyugati civilizáció modern életvitelének a számlájára írják. (Forrás: American Cancer Society)

Európában a rosszindulatú megbetegedések – ezek között az emlőrák is – túlélési esélye tekintetében Magyarország a legrosszabbak közé tartozik. A mellrák a posztmenopauza állapotában lévő nőknél népbetegségi szintre emelkedett az utóbbi időben. Az Országos Onkológiai Intézet felmérése szerint hazánkban élete során minden tizedik nő személyesen is megtapasztalja az emlőrákot. Ennek ellenére a nők többségének nincsen a birtokában elegendő információ a rákos betegségekkel kapcsolatban.

Mivel az emlő férfiakban és nőkben ugyanazokból a szövetekből épül fel, az emlőrák férfiakban is kialakulhat. Férfiaknál a mellrák gyakorisága századakkora, mint a nőknél, de a rákos esetek túlélési esélye statisztikailag megégyezik a nőknél és a férfiaknál.

Mit nevezünk korai emlőrának?

Korai emlőrák esetében a rákos megbetegedés még nem terjed túl az emlőn, illetve az azonos oldali nyirokcsomókon. Épp ezért a korai emlőrák még műthető stádiumban van. A korai mellrák ún. heterogén betegségcsoportba tartozik.

Mit jelent, az áttétes emlőrák?

Erről akkor beszélünk, ha – a késői felismerés miatt – a sejtek már eljutottak a távolabbi szervekbe, és ott megtapadva újabb daganatos csomókat, áttéteket képeztek.

A mellrák a test bármely részébe áttétet adhat (metasztatizálhat). Az áttét leggyakrabban a tüdőben, májban, csontban, nyirokcsomóban, agyban és bőrben jelentkezik. A rák ezeken a területeken évekkkel, sőt akár évtizedekkel a mellrák felfedezése és kezelése után is megjelenhet. Ha a rák már áttétet adott valamely testtájra, akkor valószínű, hogy máshol is van metastázis, még ha pillanatnyilag nem is észlelhető.

Az emlőrák kialakulásának kockázatát növelő tényezők

Vannak bizonyos rizikófaktorok, melyek megléte esetén nagyobb valószínűséggel alakulhat ki az emlőrák;

- a családban már előfordult emlőrák
- gyermektelen nők
- 30 éves kor felett születik az első gyermek
- elhízás
- magas zsírtartalmú étrend,
- túlzott alkoholfogyasztás
- ösztrogéntartalmú gyógyszerek (hormonpótló kezelés, fogamzásgátló tabletták)

Az emlőrák diagnosztikája

Elsőként meg kell említeni a rendszeres szűrés fontosságát, hiszen így az emlőrások többsége még korai stádiumban felismerhető. Ez magában foglalja, mind az emlők ún. önvizsgálatát, mind a mammoográfias vizsgálatot. Elváltozás esetén finomtű-cytológiát, vagy core-biopsziát (vastagtűs biopsziát) végeznek, melyet szövettani vizsgálatnak vetnek alá. Az emlőrának több megjelenési formája van, lehetnek enyhébb kórjóslatúak és rosszabb prognózisúak is. Ezek felismerése szövettani vizsgálattal és speciális – immunhisztokémiai, molekuláris biológiai – módszerekkel történik.

Az emlőrák kezelése

1. műtét
2. irradiatio (sugárkezelés)
3. chemotherapia
4. adjuváns(több gyógyszert kombináltan alkalmaznak) kezelés
 - hormonkészítmények,
 - "hormongátlók" - Bebizonyosodott, hogy a tamoxifen (szelektív ösztrogén receptor modulátor) öt éven át tartó napi alkalmazása 50%-kal csökkenti a mellrák kialakulásának kockázatát az arra fogékony nők esetében.
 - petefészek-eltávolítás a saját oestrogen-hormon termelésének megszüntetésére;
 - HER-2 pozitív esetben: trastuzumab, ami egy speciális monoklonális antitest
 - a kóros érnövekedést gátló kezelés

Emlőrák megelőzése

Az emlőrák, illetve megelőző állapotai az önvizsgálatnak és a mára lehetővé vált szűrésnek köszönhetően a jól megelőzhető, illetve a korán felfedezhető elváltozások közé tartoznak. Tegyen meg mindent a megelőzés érdekében:

- Gondoztassa vérzési rendellenességeit. Nem a hormonok a veszélyesek, hanem a hormonális egyensúly hiánya, mely mindig megmutatkozik vérzési rendellenességekben is. Különösen a változókor előtti vérzési rendellenességek hajlamosítanak az emlőrákra!
- 20 éves kortól havonta végezze el az emlő önvizsgálatát!
- Évente járjon el rákszűrő vizsgálatra!
- A legkisebb gyanú esetén is forduljon szakorvoshoz!
- Amennyiben családjában előfordult emlőrák, fokozottan figyeljen az önvizsgálatra és a rendszeres szakorvosi vizsgálatra (30 és 45 éves kor között 3 évente ajánlott mammográfias vizsgálat)!
- Amennyiben családjában nem fordult elő emlőrák, 45 és 65 éves kora között évente vegyen részt mammográfias szűrésen!

Forrás: Lab Tests Online, American Cancer Society, World Health Organization

Minden hónapban érdemes önvizsgálatot (mellvizsgálat) tartani, mivel így érezzük meg a mellünkben az esetleges elváltozást. Célszerű a menstruációt követő második, harmadik napon megvizsgálni mellünket, mert ekkor a mell könnyen, a menesz előtti duzzanat már lepad, így fájdalom nélkül tapintható.

A mellvizsgálat lépései

1. Lehetőség szerint, álló helyzetben tükör előtt kezdjük el a mell átvizsgálását. Először emeljük karjainkat a fejk fölé, majd engedjük le, és nézzük meg, nincs-e rajta elváltozás: duzzanat, új behúzóadás a bőrön vagy a mellbimbón, illetve új anyajegy, bőrfolt, stb.
2. Ha szükséges, tegyük síkossá a bőrt, engedjük le a bal karunkat, és jobb kezünkkel, finom mozdulatokkal tapogassuk végig mellünket, mellbimbónkat, körbe a bimbóudvaron belül is, majd váltsunk kart és folytassuk a mell vizsgálatát a másik mellünkön is.
3. A jobb kézzel összezárt ujjakkal körkörös spirál vonalban (kívülről befelé haladva) tapintsuk át bal mellünket, addig ismételve, míg el nem érjük a mellbimbót. Majd végezetül enyhén préseljük össze a bimbót, nincs-e véres, vagy savós váladékozás.
4. Ezután feküdjünk hanyatt, és melleinket így is vizsgáljuk meg. A vizsgálat terjedjen ki az egész mellre, a mell feletti területekre, különösen a hónalj környékére.
5. A jobb mellhez a bal kezünket, a bal mellhez a jobb kezünket használjuk. Azt a kezét, amelyiket éppen nem használjuk, emeljük fel a fejk mellé. Összezárt ujjal simító-nyomó mozdulatokkal tapintsuk át a bal mell mirigyállományát felülről lefelé haladva.
6. Ugyanebben a helyzetben engedjük bal karunkat a teste mellé, majd tapintsuk át a mell külső felét a test középvonala felé haladva.
7. Körkörös mozdulatokkal vizsgáljuk meg hónaljunkat. A hónalj mélyedésénél kezdjük és haladjunk felfelé a mell irányába.
8. Végezetül ujjbeggyel tapintsuk át a kulcscsont fölötti árkokat. Ezeket a fekvő helyzetben végzett vizsgálatokat megfeszített mellizommal is végezzük el.

Íme egy nagyon hasznos videó a mellvizsgálatról - Az emlők önvizsgálata

Forrás: <http://blausen.com/hu/video/az-emlok-onvizgalata/#>

Ha az alábbi tüneteket észleled a melleiden, nem árt, ha mielőbb orvoshoz fordulsz!

- Szokatlan kidudorodás, illetve esetleg bemélyedés a mellen, illetve a bimbón
- A mell bőre duzzadt, kemény, illetve piros
- Az emlőbimbó véres váladékozása
- Mellbimbón ekcémának tűnő elváltozás
- Hónalj alatti csomó
- Nagyobbodást, csomót észlel az egyik emlőben. (Ez nem összetévesztendő a menstruáció ideje alatti nyirokmirigy-duzzanattal)

A mell esetleges megbetegedései:

- ciszta
- fibroadenóma
- Mastopathia
- Emlőbimbó váladékozása
- rosszindulatú emlődaganatok

40 év alatt mammográfia helyett ultrahang?

„Az emlőrák szűrővizsgálatánál az első a rtg mammográfia, ám 40 év alatt nem rtg, hanem ultrahangos vizsgálatot végzünk. Ez nem jár felesleges sugárterheléssel, és ilyen életkorban az emlők sűrű mirigyállománya miatt sokkal informatívabb” - mondja a szakember.

Ráadásul az önvizsgálat is becsapós lehet, hiszen gyakran a mirigyek között nem lehet érezni az esetleges elváltozásokat. Éppen ezért a radiológusok 20-40 év között az emlők évenkénti ultrahangos vizsgálatát javasolja (természetesen panaszok esetén azonnal kell menni vizsgálatra). Ezzel nem csupán az emlőrák diagnosztizálható korai stádiumban, de egyéb problémákra is fény derülhet. A módszer pozitívuma még, hogy nem jár semmiféle sugárterheléssel. Így akár terhesség és szoptatás során is alkalmazható az ultrahangvizsgálat.

Kiknek ajánlott a mellek ultrahangos vizsgálata?

- emlőben/hónaljban érzett csomó 40 év alatt
- 20-40 év között évente
- emlőimplantátum behelyezése előtt
- emlőimplantátum esetén (évente)

- családtervezés esetén
- hormontartalmú fogamzásgátló szedése (évente)
- hormonterápia folyamán

Fontos! 40 év felettieknek a röntgen mammográfia mellé mindenképpen ajánlott az uh vizsgálat!

Az emlőultrahang vizsgálat menete

Az emlők ultrahangos vizsgálatához nem szükséges különösebb előkészület: az emlőket és a hónalj területét szabaddá téve az orvos tapintásos vizsgálatot végez, azután UH géllal keni be a bőrfelületet, majd az ultrahangfej segítségével különböző testhelyzetekben (ülve, fekve) megvizsgálja az emlőket.

Az ultrahang nyaláb a gél segítségével az emlőbe behatol, és a határfelületekről visszaverődik. Így történik a képalkotás. A vizsgálat teljesen fájdalommentes, korlátlanul megismételhető, és az eredményt a páciens rögtön kézhez is kapja. Ha szükséges, a kezelést mihamarabb meg lehet kezdeni.

Mammográfiás szűrővizsgálat

Maga a vizsgálat nagyobb előkészületet nem igényel. A mammográfiára legalkalmasabb időpont a még menstruáló nőknél a menstruációs ciklus második hete, egyébként bármely időpontban elvégezhető. A felsőtestet kell szabaddá tenni, hogy az emlő vizsgálhatóvá váljon. A felvételt asszisztensek készítik, orvos utólag elemzi a felvételeket az orvosi dokumentációkkal összevetve. Először megtörténik a mell áttapintása, ezt követően pedig a röntgengép elé kell állni, és az emlőt rá kell helyezni a röntgen filmet tartalmazó felületre. Felülről egy pasztik lappal összenyomják a mellet, de nem kell félni, sérülés nem következhet be. Az összenyomásnak az oka, hogy kevesebb képlet vetüljön egymásra a felvétel során, illetve hogy az emlő elmozdulása ne rontsa a felvétel minőségét. A vizsgálat során két felvétel készül: az egyik ferde irányú, a másik pedig egy fentről lefele irányuló kép. Ezeket a felvételeket elemzik részletesen meszesedés és egyéb elváltozások után kutatva. Emellett - amennyiben kóros elváltozásra van gyanú - más irányú kiegészítő felvétel is készíthető. Mikor nem ajánlott a mammográfia vizsgálat elvégzése? A vizsgálatnak abszolút ellenjavallata nincs, azonban terhesség alatt, szoptatás során, illetve közvetlenül menstruáció előtt nem ajánlott az elvégzése. A 45 és 65 év közötti nők automatikusan behívót kapnak két évente mammográfiás vizsgálatra, ennél gyakrabban nem indokolt a problémamentes lakosság szűrése. Amennyiben valamilyen gyanú van emlőrákra, úgy korábbi életkorban is lehetőség van beutaló alapján a vizsgálat

elvégzésére. A szűrővizsgálat eredményét nem kell helyben megvárni, postán fogják kiküldeni, ahogy a beszélítő levelet is. Amennyiben a vizsgálat során eltérést találtak további vizsgálatokra hívják be a beteget.

Kik a legvesélyeztetettebbek?

Az emlődaganat magas halálozási aránya miatt jobb minél hamarabb felismerni a rákot. A kisebb elváltozások még nem tapinthatók, azonban a mammográfia során már kimutatható. Különösen veszélyeztetettek azok a nők, akiknek a családjában már előfordult emlőrák, ha más típusú daganatos megbetegedésben már érintettek voltak, ha egészségtelen életmódot folytatnak, elsősorban dohányoznak, illetve ha bármiféle gyanús jelet tapintanak vagy érzelenek a mellükben.

forrás: [webbeteg/mammografia](#)

Figyelmeztetés!

Az itt található információk nem helyettesítik az orvossal való konzultációt és kivizsgálást!