

## Edukace žen v sebevyšetřování prsu v rámci primární zdravotní péče

Rakovina prsu představuje u žen v České republice po karcinomu kůže nejčastější zhoubné onemocnění (1). Nádorem prsu onemocní ročně přes 4 tisíce žen. Počet nově zjištěných onemocnění se rok od roku zvyšuje, a to nejen u žen starších, ale věková hranice se velmi nemilosrdně snižuje. Jedním z předpokladů účinné prevence je dokonalá informovanost a včasná diagnostika. Kvalitní primární a sekundární prevence je nezbytným předpokladem k ovlivnění alarmujícího trendu vývoje rakoviny prsu.

Cílem primární prevence je odstranit a snížit vliv rizikových faktorů. Úloha sekundární prevence spočívá včasné detekci chorob a prekanceróz. Nezastupitelnou roli v sekundární prevenci má pravidelné sebevyšetřování, které může objevit změny v počátečních stádiích a výsledek léčby je nesrovnatelně úspěšnější, než když se nádor projevuje klinickými příznaky.

Z předchozího šetření vyplynulo (2), že dvě třetiny žen ze 167 dotázaných má informace o sebevyšetřování prsu, ale jen 11,3 % žen si své prsy vyšetřuje každý měsíc. 50,9 % žen si provádí vyšetření jen občas, jedná se o ženy ve věku 26 – 45 roků. 38,9 % žen si neprovádí vyšetřování vůbec, jedná se především o ženy nad 56 let. Zdrojem informací o prevenci rakoviny prsu byla pro 53,9 % žen literatura, pro 13,2 % lékař a jen pro 5,4 % dotázaných žen sestra.

Abychom zlepšili situaci v informovanosti o rakovině prsu je nutné organizovat depistážní (vyhledávací) akce, připravovat a realizovat edukační programy.

Základním článkem primární zdravotní péče jsou ordinace praktických lékařů pro dospělé, praktických lékařů pro děti a dorost, ženských lékařů a stomatologů. Jednou z činností praktického lékaře pro dospělé jsou v souladu s vyhláškou MZ ČR č. 183/2000 Sb. komplexní preventivní prohlídky. Na bezplatnou preventivní prohlídku má nárok 1 x za dva roky každý jedinec, který je starších 18 let. Součástí těchto preventivních prohlídek je také preventivní prohlídka onkologická, která je zaměřena především na prevenci ca kůže, kolorektálního karcinomu, ca testes a prsou, včetně informací o nutnosti a způsobu sebevyšetřování. Vyšetření prsů a nácviku samovyšetřování je rovněž součástí preventivních prohlídek v oboru gynekologie a porodnictví, které má žena absolvovat 1x ročně.

Sestra, která pracuje v ordinaci praktického lékaře pro dospělé nebo gynekologa má působit v oblasti prevence primární, která je mocným nástrojem v podpoře zdraví obyvatelstva, bohužel je v posledních letech využívána nepříliš důsledně. Je nezbytné, aby využívala každé příležitosti ke zvyšování zdravotního uvědomění jedinců a jejich rodin.

V osobním kontaktu má možnost individuální edukace. Kromě toho má sestra možnost aktivně používat různý zdravotně výchovný materiál. Sestra se podílí také na prevenci sekundární, a to průběžným screeningem rizikových faktorů: zjišťuje styl stravování v rodinách, pasivní kouření, kontakt se škodlivinami.

Sestra v ordinaci praktického lékaře a gynekologa se v rámci prevence rakoviny prsu podílí:

- na informování o nádorových rizicích a na instrukcích, jak tato rizika snížit, zejména pokud jde o kouření, příjem vyvážené stravy, snížení abúzu alkoholu a jiných toxikomanií, o rizicích vysoké tělesné hmotnosti, o nedostatečné pohybové aktivitě, o zátěžových situacích, o negativních účincích slunečního záření, o rizikovém sexuálním chování a expozici karcinogenů v zaměstnání,
- upozorňuje na výskyt varovných příznaků nádoru, cíleně je dotazováním a pozorováním zjišťuje,
- na edukaci žen v sebevyšetřování prsu.

Edukace může být realizována jako individuální, a to v souvislosti s preventivními prohlídkami, nebo jako skupinová. Individuální edukace respektuje individualitu ženy, dává příležitost k navázání užšího a důvěrnějšího kontaktu mezi sestrou a ženou. Předností skupinové edukace je poskytnutí stejných informací většímu počtu žen. Skupinovou edukaci je možné a vhodné doplnit videoprogramem („Dříve než bude pozdě...“) a praktickým nácvikem sebevyšetřování prostřednictvím „prsní vesty“.

Kompetence sester potřebné pro úspěšnou edukaci v sebevyšetřování prsu:

- znalost anatomie a fyziologie prsu,
- znalost rizikových faktorů rakoviny prsu a možnosti jejich snížení,
- znalost screeningu a diagnostiky,
- znalost postupu nemoci,
- znalost možností léčby,
- schopnost demonstrovat samovyšetřování,
- schopnost komunikovat a motivovat.

V rámci edukace by mělo být ženám sděleno:

- frekvence sebevyšetřování (pravidelně 1 x měsíčně, týden po skončení menstruace),
- pomůcky potřebné pro sebevyšetřování – zrcadlo, polštářek, lůžko,
- postup (možno demonstrovat videoprogramem, doplnit obrázky na letáku):

\* samovyšetřování prsů by mělo být součástí péče o ženské tělo. Každá žena by měla dobře znát své tělo, a tedy i své prsy,

\* posad'te nebo postavte se rovně s obnaženým hrudníkem před zrcadlo. Trup uvolněte a dýchejte zcela klidně, nyní začněte pozorovat oba prsy a všimněte si jejich tvaru, velikosti a uložení, jakož i jejich změn během dýchání. Sledujte kůži prsů a přední stěnu hrudníku, pátrejte po tom, není-li kůže někde nápadněji svraštělá nebo naopak příliš vyhlazená a napjatá. Stejnou pozornost věnujte prsní bradavce a jejímu dvorci, kde si všimněte čerstvého nebo zaschlého sekretu, který se objevuje u jednoho nebo více mléčných pórů. Pozornost věnujte také osvětlení, které má mít dostatečnou intenzitu a nesmí vytvářet ostré stíny, mohla byste snadno dojít při samovyšetřování k mylným závěrům. Nyní zvedněte paže a v této poloze znovu pozorujte své prsy. Teď je zejména dobře viditelná dolní polovina prsů, hrudník pod prsy a obě podpažní jamky. Nyní se věnujte podrobnému vyšetření,

\* lehněte si na postel nebo raději na tvrdší pohovku. Pod levou lopatku a rameno si zasuňte polštář a levou ruku dejte volně pod hlavu. Pak si začněte vyšetřovat pravou rukou levý prs, položte prsty na plochu na horní okraj vnitřní části prsu. Pomalu, jemným tlakem a krouživým pohybem prstů si vyšetřujte nejdříve okrajové části, pak zvolna, krouživými pohyby, přecházejte ke středu, k prsní bradavce. Stejně pozorně si vyšetřete i tkáň prsu uloženou pod dvorcem bradavky a přímo pod bradavkou, stejným způsobem si vyšetřete dolní vnitřní část levého prsu,

\* obdobným způsobem si vyšetřete i pravý prs,

\* v případě, že jste si objevila v prsu nějakou změnu, ihned navštivte svého lékaře. Většina nálezů bude zajisté nezávažná!

- součástí skupinové edukace je vhodný nácvik sebevyšetřování na „prsní vestě“,
- informace o dalších diagnostických metodách (vyšetření ultrazvukem, mamografie).

Lékař i sestra v primární péči by si měli být vědomi bariér na straně žen, které se stavějí do cesty účinné prevenci. Jsou to podceňování rizika, strach z pozitivního nálezu, neochota změnit zaběhlý způsob života, nedostatek informací, neochota navštěvovat lékaře, nezájem o vlastní zdraví. Problém je také v tom, jak oslovit populaci, aby změnila svůj životní

styl. Nestačí jen vědět, ale je nutno jednat. Abychom zlepšili situaci v informovanosti o rakovině prsu bude nutno věnovat pozornost celé problematice hlavně v oblasti primární a sekundární prevence. Neměla by být ani opomíjena zdravotní výchova, která se týká celé naší společnosti.

Jen zdravá populace je schopná tvořivě pracovat, myslet a využívat výsledků své práce. Zůstává otázkou, jaký bude zdravotní stav, pracovní výkonnost nebo invalidita a úmrtnost na nádory v České republice v dalším tisíciletí.

#### Literatura:

1. KOLEKTIV Manuál prevence a časně detekce nádorových onemocnění. Brno: Masarykův onkologický ústav, 2002.
2. KYASOVÁ, M.; SELOUCKÁ, P. Informovanost žen o prevenci rakoviny prsu. Onkologická péče, 2001, roč. 5, č. 1, s. 8 – 11.

#### Publikováno:

*KYASOVÁ, M.: Edukace žen v sebevyšetřování prsu v rámci primární zdravotní péče. In „Ochrana života v inštitucionálnej starostlivosti“, konference s mezinárodní účastí. Žiakovce: 2004.*