

MASARYKOVA UNIVERZITA



PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Reprodukční zdraví

PREVENCE KARCINOMU PRSU A VARLAT

Vypracoval/a: Marie Kudličková

UČO: 407046

Akademický rok: 2013/2014

Studijní program: bakalářské studium

V Brně, 8. listopadu 2013

OBSAH:

1	NÁDOROVÁ ONEMOCNĚNÍ.....	3
2	KARCINOM PRSU.....	4
2.1	RIZIKOVÉ FAKTORY	4
2.2	PREVENCE RAKOVINY PRSU	4
2.2.1	<i>Samovyšetření prsu</i>	5
2.2.2	<i>Pravidelné lékařské prohlídky a screening</i>	6
2.2.3	<i>Životní styl.....</i>	7
2.2.4	<i>Odstranění prsních žláz (profylaktická mastektomie)</i>	7
2.3	LÉČBA NÁDOROVÉHO ONEMOCNĚNÍ PRSU	7
3	KARCINOM VARLAT	8
3.1	RIZIKOVÉ FAKTORY NÁDORŮ VARLAT	8
3.2	PREVENCE KARCINOMU VARLAT	9
3.2.1	<i>Samovyšetření varlat</i>	9
3.2.2	<i>Úprava nesestouplného varlete (orchiopexe)</i>	10
3.3	LÉČBA NÁDOROVÉHO ONEMOCNĚNÍ VARLAT	10
4	PREVENCE VŠECH NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ	11
5	POUŽITÁ LITERATURA	12
5.1	KNIŽNÍ ZDROJE.....	12
5.2	INTERNETOVÉ ZDROJE.....	12

1 NÁDOROVÁ ONEMOCNĚNÍ

Při nádorovém onemocnění dochází k nekontrolovanému růstu určité skupiny buněk. Podle typu buněk se nádorová onemocnění dělí.¹

Rakovina je druhou nejčastější příčinou úmrtí. V dnešní době se udává, že každý třetí člověk ve svém životě onemocní nádorem. Riziko nádorového onemocnění roste s věkem. Na prvním místě jsou nádorová onemocnění ovlivněna výživou a hned za ní je kouření.²

Dělení nádorů:³

- nezhoubný (benigní) – má pomalý růst a je ohraničen od okolních tkání a nevytváří dceřiná ložiska ve vzdálených oblastech. Díky tlaku na okolní orgány může i benigní nádor ohrožovat život. Některé benigní nádory se mohou postupem času změnit na maligní.
- zhoubný (maligní) – buňky se nekontrolovatelně dělí a prostupují do okolních tkání, kde vytváří metastázy.

Nádorovým onemocněním se zabývá lékařský obor, který se nazývá onkologie. Léčba se především odvíjí od včasného odhalení nádoru. Nejčastěji se uplatňuje chirurgické odstranění nádoru.⁴

Mezi nejčastější nádory u českých žen patří: nádor prsu, nádory tlustého střeva, nádory těla děložního, nádory vaječníků, nádory hrdla děložního, plicní nádory, nádory žaludku, nádory ledvin, nádory žlučníku a nádory kůže. V poslední době je na vzestupu počet nádorů prsu a plic. Nejčastěji české ženy umírají na plicní nádory a nádory prsu, dále na nádory tlustého střeva na leukemii a na nádory slinivky.⁵

Český muž nejčastěji trpí plicními nádory, nádory tlustého střeva, nádory prostaty, nádory ledvin, nádory močového měchýře, nádory žaludku, nádory slinivky, nádory kůže, nádory hrtanu a nádory jater. Největší úmrtnost způsobují plicní nádory, nádory tlustého střeva, nádory prostaty, leukemie a nádory slinivky.⁶

¹ <http://www.lecba-rakoviny.cz/co-je-rakovina>

² tamtéž

³ J. Machová: Výchova ke zdraví

⁴ tamtéž

⁵ <http://www.lecba-rakoviny.cz/nejcastejsi-nadory>

⁶ tamtéž

2 KARCINOM PRSU

Nádory prsu patří mezi nejrozšířenější zhoubné nádory u žen. Tato nemoc vzniká v prsní tkáni. Každý rok je diagnostikováno asi 6 000 nových případů, přičemž kolem 2 000 žen na toto onemocnění umírá. Nejvíce ohroženy jsou ženy od 40. roku věku, nevyhýbá se ale ani mladším ženám. I muži mohou onemocnět tímto typem nádoru. Muži tvoří 1% postižených a objevuje se především u starší populace.⁷

V počátečních stádiích je toto onemocnění bez příznaků. Později se může objevit hmatatelná bulka v okolí prsu, změny kůže prsu, krvavý výtok z bradavky atd. Při odhalení tohoto nádoru včas se může úspěšnost léčby výrazně zvýšit.⁸

2.1 Rizikové faktory

Z jakého důvodu karcinom prsu vzniká není zřejmé, ale je několik faktorů, které toho onemocnění podporují. Mezi jeden z nich patří vyšší věk, kdy většina nádorů je objevena po 50. roce věku. Mezi další rizikový faktor patří genetika, tedy pokud se nádor již vyskytl v rodině či u daného pacienta. Více ohroženy jsou ženy, které začaly menstruuovat před 12. rokem života, přestaly menstruuovat až po 55. roce, měli první dítě později než ve 30. letech nebo nemají dítě vůbec. Nedostatek pohybu, nadváha a obezita také zvyšují riziko nádoru. Pozor by se měl dávat i na nadměrné ozáření hrudníku či prsu. Velmi důležitým faktorem je kouření a alkohol, které z velké části podporují rakovinotvorné bujení.⁹

2.2 Prevence rakoviny prsu

Prevenčí proti rakovině prsu je několik, nejjednodušším opatřením vedoucím k zachycení tohoto onemocnění v časném stádiu, které je dobře léčitelné a může tak pacientovi zachránit život, je provádění samovyšetření prsu. Také sem patří pravidelné prohlídky, screening a udržení si dobrého životního stylu. V krajních případech se jako preventivní opatření provádí i odstranění prsních žláz.¹⁰

⁷ <https://eforms.zpmvcr.cz/jforum/posts/list/65.page>

⁸ tamtéž

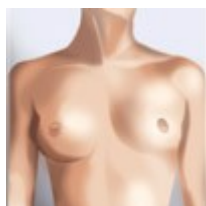
⁹ http://www.lecba-rakoviny.cz/vznik_prs

¹⁰ <https://eforms.zpmvcr.cz/jforum/posts/list/65.page>

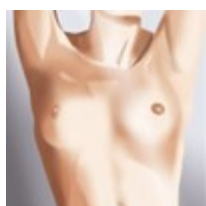
2.2.1 Samovyšetření prsu

Samovyšetření prsu by měla provádět každá žena v měsíčních intervalech, po dosažení dospělosti. Nejvhodnější doba pro samovyšetření prsu je asi týden po skončení menstruace, kdy v prsou není žádné napětí. Ženy, které nemenstruují nebo mají menstruaci nepravidelnou, by měli provádět samovyšetření každý měsíc ve stejný den. Pravidelné sledování prsou naučí ženy vnímat normální charakter prsu, tak budou schopny rozeznat jakékoliv změny.¹¹

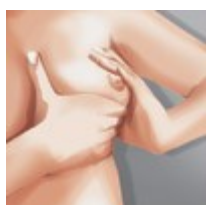
„Samovyšetřování provádějte po osprchování teplou vodou, kdy je pokožka uvolněná a vláčná.



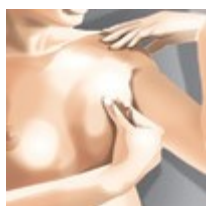
Vysvlečte se do půli těla a postavte se před zrcadlo. Oběma rukama volně připažte a při dostatečném osvětlení zjistěte, zda nepozorujete změny tvaru svých prsou a jejich okolí, či zda se někde nevyskytují zduřeniny, pokožka není svraštělá, případně není některá z bradavek vtažená dovnitř. Pokud ale nemáte obě prsa stejně velká, není důvod ke zbytečným obavám – to je naprosto přirozený jev.



Zdvihněte obě dvě ramena a pokračujte v předchozím pozorování tak, že se před zrcadlem budete pomalu otáčet zprava doleva a zleva doprava.



Uchopte prsa jedno po druhém dlaněmi a nejprve vodorovným a poté svislým klouzavým pohybem je prohmatejte. Pozorujte, zda neucítíte ztvrdlé místo anebo hrčku.



Levé rameno spusťte dolů, pravou rukou dokola prohmatejte levou bradavku uprostřed dvorce, potom ji jemně stlačte, jestli z ní nevyteče mléčný či krvavý výtok. Tím stejným způsobem si vyšetřete i pravé prso.

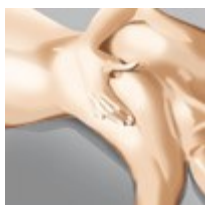


Lehněte si na záda, podložte si hlavu malým polštářkem a pod levou lopatku si položte přeložený ručník tak, abyste měli prso ve vyvýšené poloze. Pravou rukou si prohmatejte prso a jeho okolí. Stejným způsobem si vyšetřete i pravé prso.

¹¹ <https://eforms.zpmvcr.cz/jforum/posts/list/65.page>



Jemným tlakem vnitřní strany třech prostředních prstů (ne jejich konečky) si prohmatejte levé prso. Začněte zvenčí zespodu, krouživými pohyby kolem, vždy blíže k střední bradavce. To udělejte dvakrát. Jednou mějte ruku založenou pod hlavou a jednou volně připaženou. Stejně postupujte při prohmatávání pravého prsa.



Levou ruku si založte pod hlavu a pravou rukou (podobnými pohyby jako v předcházejícím případě) si prohmatejte podpaží, zda v něm není hrčka. Stejným způsobem si vyšetřete i pravé podpaží.



Levou rukou volně připažte. Pravou rukou prohmatejte jamku nad klíční kostí. Stejným způsobem si vyšetřete i pravou stranu.¹²

2.2.2 Pravidelné lékařské prohlídky a screening

Pravidelné prohlídky u praktického lékaře nebo u gynekologa, patří mezi další preventivní opatření rakoviny prsu. Kde lékař prohmatá prso a zkontroluje jakékoliv nepravidelnosti. Ke gynekologovi by se mělo chodit na pravidelné prohlídky jednou ročně.

Jedním z nejúspěšnějších preventivních programů v České republice je mammografický screening. Je to pravidelné preventivní vyšetření prsu radiodiagnostickou metodou ve specializovaných centrech. Vytvoří se rentgenový snímek prsu, který může odhalit i velice malý nádor prsu, který většinou není možné zjistit samovyšetřením prsu. Mammografické vyšetření je hrazeno ženám od 45 let při úvodním vyšetření, a dále v pravidelných intervalech jednou za dva roky. Ženy starší 50 let, po prodělaném nádoru prsu nebo s rodinným výskytem tohoto onemocnění by měli mammografii podstoupit každoročně. Mammografické vyšetření může absolvovat ženy i na vlastní žádost, cena se pohybuje od 400 do 800 Kč.¹³

Mladší ženy, kojící a těhotné jsou obvykle posílány na vyšetření ultrazvukem – sonografií. Mléčné žlázy jsou hutné a pro mamogram málo čitelné. Vyšetření ultrazvukem je bezbolestné a provádí se vleže.¹⁴

¹² <http://www.zdravaprsa.cz/zdrava-prsa/samovysetreni/>

¹³ <https://eforms.zpmvcr.cz/jforum/posts/list/65.page>

¹⁴ tamtéž

Pokud se při těchto dvou vyšetření vyskytnou nějaké nejasnosti jsou doplněny magnetickou rezonancí nebo biopsií. Biopsie rozhodne o definitivním nálezu, kdy se odebere podezřelá tkáň prsu a pošle na histologické vyšetření.¹⁵

2.2.3 Životní styl

Změna životního stylu je všeobecnou prevencí nádorů. Mezi faktory zvyšující pravděpodobnost vzniku nádoru prsu je užívání nikotinu a alkoholu. Především by se měla zvýšit tělesná aktivita a pohyb. Nadváha a obezita zvyšují riziko nádoru až o 33%. Strava by měla obsahovat minimum tuků, mnoho vlákniny, ovoce, zeleniny, luštěniny atd..¹⁶

2.2.4 Odstranění prsních žláz (profylaktická mastektomie)

Preventivní odstranění prsních žláz se provádí z různých důvodů. Pokud je prsní žláza vysoce riziková a dalším důvodem je dědičné riziko nádoru prsu. Jestli je z těchto důvodů provedeno odstranění prsních žláz je následná rekonstrukce prsu považována za nedílnou součást.¹⁷

Operaci je možno provést v jakémkoliv věku dospělosti. Pokud je provedena před těhotenstvím, žena nebude kojít. Operace by měla být pečlivě prokonzultována onkologem, gynekologem a také plastickým chirurgem.¹⁸

Rekonstrukce prsu se provádí silikonovými implantáty nebo vlastní tkání z oblasti podbřišku. Oba typy rekonstrukce jsou hrazeny pojišťovnou. Preventivní operace snižuje riziko nádoru prsu, někdy až z 85% na 1-5%. Další kontroly se provádí méně než u pacientek s vlastními prsy, ultrazvukem a pohmatem. Operace je v současné době nejúčinnější prevencí vzniku nádoru prsu u vysoce rizikových žen.¹⁹

2.3 Léčba nádorového onemocnění prsu

Léčba rakoviny prsu se může rozdělit na místní a celkovou. Pod místní léčbu patří ozařování a chirurgická léčba. Pod celkovou léčbu patří chemoterapie, hormonální terapie a biologická terapie.

¹⁵ <https://eforms.zpmvcr.cz/jforum/posts/list/65.page>

¹⁶ tamtéž

¹⁷ <http://www.mammahelp.cz/preventivni-odstraneni.php>

¹⁸ tamtéž

¹⁹ <http://www.mammahelp.cz/preventivni-odstraneni.php>

3 KARCINOM VARLAT

Karcinom varlat je vážné onemocnění, které postihuje muže převážně ve věku 15-35 let. Výskyt této diagnózy v této věkové skupině je nejrozšířenější formou rakoviny vůbec. Ve většině případech je nádorem postiženo jedno varle, pouze vzácně se může vyskytnout nádor v obou varlatech.²⁰

Důležité je, aby všichni mladí muži znali příznaky. Jedním z příznaků je změna velikosti a objemu varlete v některých případech se může varle i zmenšit. Dalším příznakem může být hmatatelná bulka, hrbolek, nepravidelný povrch nebo ztvrdnutí varlete. Ze začátku je nádor varlete nebolestivý, postupem času se přidává tupá bolest či pocit tíhy v šourku. Pokud se tyto příznaky objeví a nevymizí do dvou týdnů, je nutné vyhledání lékaře.²¹

3.1 Rizikové faktory nádorů varlat

Rizikové faktory pro rozvoj nádorů varlat nejsou přesně známe, ale existuje několik faktorů, které jsou spojovány se zvýšeným rizikem.²²

Nesestouplé varle (kryptorchizmus) je jednou z nejčastějších vrozených odchylek u narozených chlapců. Pouze 10 % chlapců, kteří měli v dětství nesestouplé varle se léčí s nádorem varlete.²³

Dále jsou ohroženi muži, kteří mají v rodině výskyt varlat.²⁴

Nejčastěji je spojován s nádory varlat úraz, i když na základě mnoha studií jednorázový úraz a opakovaná mikrotraumata (jízda na kole, jízda na koni, na motorce) nejsou prokázány jako rizikové faktory pro vznik nádoru varlete.²⁵

Infekční vlivy, především zánět varlete (příušnice), jsou zvažovány jako rizikový faktor pro vznik nádoru varlete.²⁶

Působení toxických vlivů jako např. používání herbicidů a pesticidů v zemědělství, vliv rentgenového záření, atd. je škodlivý, ale jednoznačné rizika vzniku nádoru varlete se plně prokázat nepodařilo.²⁷

²⁰ <http://www.maskoule.cz/co-jsou-nadory-varlat/>

²¹ tamtéž

²² <http://www.maskoule.cz/co-jsou-nadory-varlat/>

²³ <http://www.maskoule.cz/co-jsou-nadory-varlat/>

²⁴ <http://www.maskoule.cz/co-jsou-nadory-varlat/>

²⁵ <http://www.maskoule.cz/co-jsou-nadory-varlat/>

²⁶ <http://www.maskoule.cz/co-jsou-nadory-varlat/>

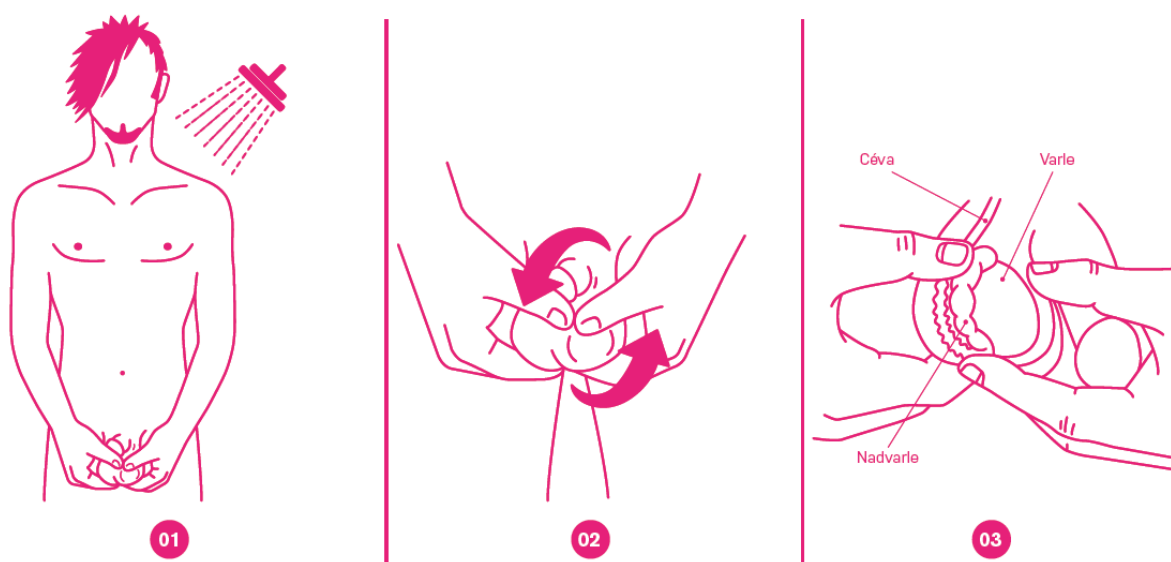
Prokázány jsou rasové vlivy, kdy se uvádí, že bílá rasa má 5-10x vyšší riziko rozvoje nádoru varlete než rasa černá. Nejvyšší výskyt nádorů varlat je státech Severní Evropy (Dánsko, Finsko, Švédsko).²⁸

3.2 Prevence karcinomu varlat

Nejdůležitější je včasná diagnóza, kterou můžeme objevit pravidelnou sebekontrolou a prohmatem varlat. Dalším preventivním opatřením je včasná úprava nesestouplého varlete (orchiopexie).²⁹

3.2.1 Samovyšetření varlat

Samovyšetření varlat je metoda, která není složitá, ale je podstatné naučit se správný postup jak správe prohmatat varlata. Nejlepší je toto samovyšetření provádět jednou měsíčně.



http://www.hlidackouli.cz/Data/samovysetreni_A4.pdf

1. „Začni nelépe po teplé koupeli nebo sprše, kdy je šourek vláčný. Dobře šourek prohlédni, pátrej po změnách kůže (zčervenání, ztmavení, napětí) a objemu varlete. Rozdílná velikost varlat je normální, sleduj pouze změny oproti předchozímu stavu.

²⁷ <http://www.maskoule.cz/co-jsou-nadory-varlat/>

²⁸ <http://www.maskoule.cz/co-jsou-nadory-varlat/>

²⁹ <http://www.priznaky-projevy.cz/onkologie/rakovina-varlete-varlat-priznaky-projevy-symptomy-informace>

2. *Oběma rukama začni prohmatávat první varle – ukazováčky a prostředníčky podsuň pod varle a palci postupně (rolovacím pohybem shora dolů) vyšetři vnitřek i povrch varlete. Povrch by měl být hladký – hledej hrbolky, nepravidelnosti či ztvrdlá místa.*
3. *Nahmatal ses bulku? Ujisti se, že se nejedná o nadvarle. To se nachází v šourku nad varletem vzadu. Stejným způsobem vyšetři i druhé varle“.*³⁰

3.2.2 Úprava nesestouplného varlete (orchiopexe)

Mezi jednu z prevencí patří včasná úprava nesestouplého varlete (orchiopexie), což je ideální mezi 12 – 18. měsícem věku. Avšak jednoznačně nechrání, pouze snižuje riziko o 2,5 -3%.

Při tomto zákroku je z kožního řezu v třísele otevřen tříselný kanál, varle je uvolněno s provazcem a poté fixováno do podkožní šourku. Pokud je varle menší než pár milimetrů je odstraněno. Odstraněno bývá vysoko uložené varle v předpubertálním věku, protože již neobsahuje zárodečné buňky a je velice náchylné k nádorovému onemocnění.³¹

3.3 Léčba nádorového onemocnění varlat

Základní léčbou je operace, kdy se přes tříselný kanál odstraní celé varle. U dospívajících a mladých mužů je základem léčby chemoterapie. U specifického typu nádoru je používá radioterapie.³²

³⁰ http://www.hlidackouli.cz/Data/samovysetreni_A4.pdf

³¹ <http://www.nemopisek.cz/index.php/oddeleni/urologie/245-orchiopexe>

³² <http://www.maskoule.cz/co-jsou-nadory-varlat/>

4 PREVENCE VŠECH NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ

Vzniku mnoho nádorových onemocnění je možno předcházet dodržováním určitých bodů, které přispívají také celkovému zdraví. Takové desatero pro život bylo vytvořeno jako evropský kodex proti rakovině.³³

„Vznik mnohých nádorů je možno zabránit:

1. *Nekuřte.*
2. *Mírněte se v konzumaci alkoholických nápojů.*
3. *Vyhýbejte se nadměrnému slunění.*
4. *Dodržujte zdravotní a bezpečnostní pokyny, zejména při práci zahrnující výrobu a manipulaci s látkami, které mohou způsobit rakovinu.*

Dodržování následujících dvou doporučení snižuje riziko vzniku rakoviny, ale je i celkovým přínosem pro zdraví:

5. *Často jezte čerstvé ovoce a zeleninu i obiloviny.*
6. *Vyvarujte se vzniku nadváhy a omezte spotřebu tučných jídel.*

Mnoho nádorů může být vyléčeno, jestliže jsou včas zjištěny:

7. *Navštivte lékaře, objevíte-li kdekoliv na těle bulku, pozorujete-li změny pigmentového znaménka nebo zjistíte-li krvácení bez známé příčiny.*
8. *Navštivte lékaře, máte-li přetrvávající potíže, jako jsou kašel, chraptot, nepravidelná stolice, nebo jestliže hubnete bez známé příčiny.*

Pro ženy:

9. *Ženy, chodte pravidelně na gynekologické prohlídky a žádejte vyšetření stěru z děložního čípku.*
10. *Ženy, kontrolujte si pravidelně prsy (samovyšetřování) a nechte si po dosažení 50 let pravidelně provádět mammografii.³⁴*

³³ <http://www.szu.cz/tema/prevence/evropsky-kodex-proti-rakovine>

³⁴ tamtéž

5 POUŽITÁ LITERATURA

5.1 Knižní zdroje

[1] MACHOVÁ J., KUBÁTOVÁ D. A KOL., *Výchova ke zdraví*. Grada Publishing, a.s. v Praze, 2009.

5.2 Internetové zdroje

[2] Zdroj dostupné z URL: <http://www.szu.cz/tema/prevence/evropsky-kodex-proti-rakovine>, [online], [citováno 20.10.2013].

[3] Zdroj dostupné z URL: <http://www.nemopisek.cz/index.php/oddeleni/urologie/245-orchiopexe>, [online], [citováno 5.11.2013].

[4] Zdroj dostupné z URL: http://www.hlidackouli.cz/Data/samovysetreni_A4.pdf, [online], [citováno 5.11.2013].

[5] Zdroj dostupné z URL: <http://www.lecba-rakoviny.cz/co-je-rakovina>, [online], [citováno 3.11.2013].

[6] Zdroj dostupné z URL: <http://www.mammahelp.cz/preventivni-odstraneni.php>, [online], [citováno 5.11.2013].

[7] Zdroj dostupné z URL: <http://www.maskoule.cz/co-jsou-nadory-varlat/>, [online], [citováno 6.11.2013]

[8] Zdroj dostupné z URL: <http://www.priznaky-projevy.cz/onkologie/rakovina-varlete-varlat-priznaky-projevy-symptomy-informace>, [online], [citováno 6.11.2013].

[9] Zdroj dostupné z URL: <http://www.zdravaprsa.cz/zdrava-prsa/samovysetreni/>, [online], [citováno 5.11.2013].

[10] Zdroj dostupné z URL: <https://eforms.zpmvcr.cz/jforum/posts/list/65.page>, [online], [citováno 3.11.2013].