

# Muškarci plesom bodre žene u borbi protiv bolesti

Rak dojke i grlića maternice liječi se uspješno ako se na vrijeme otkrije



Foto: Davor Višnjić/PIXSELL



AUTOR:  
**Romana Kovačević Barišić**

**Rak** grlića maternice i rak dojke mogu se uspješno liječiti i izliječiti ako se na vrijeme dijagnosticiraju. U percepciji javnosti potrebno je "prevesti" ove bolesti iz kategorije neizlječivih u kroničnu, ističe dr. **Ana Puljak**, specijalistica javnog zdravstva te voditeljica Odjela za promicanje zdravlja u Zavodu za javno zdravstvo "**Dr. Andrija Štampar**".

- Tako bi se smanjio strah i **otpor** prema preventivnim pregledima, žene bi ih češće obavljale i liječenje bi bilo još uspješnije, odnosno uspješno kod još većeg broja žena nego je to danas - objašnjava dr. Puljak.

Upravo to želi se poručiti plesom na krovu zagrebačkog **Muzeja suvremene umjetnosti**.

## **Besplatna savjetovanja**

U subotu 25. listopada od 17 do 20 sati Zavod, Plesna udruga „**2 STEP ZAGREB**“ i MSU organiziraju humanitarnu javnozdravstvenu akciju "Zumbathon - muškarci plešu za žene" u kojoj mogu sudjelovati svi, ali s posebnim apelom na muškarce koji će sudjelovanjem i plesom pružiti podršku ženama oboljelima od raka te pokazati odvažnost i ohrabriti ih u njihovoj borbi s bolešću. Plesno će se događanje odvijati pod vodstvom licenciranih instruktora zumbe, a dva sata plesat će se različiti internacionalni plesovi.

Projekt obuhvaća i besplatna savjetovanja liječnika, nutricionista, kineziologa i psihologa, a događanje završava puštanjem svjetlećih **ružičastih lampiona** s krova muzeja u znak sjećanja na žene koje su izgubile bitku s bolešću. Tako će se doprinijeti osvješćivanju javnosti o ovim rastućim javnozdravstvenim problemima na originalan, zabavan i atraktivan način, s posebnim naglaskom na važnost ranih pregleda i adekvatnu podršku oboljelim ženama.

Podaci govore da se rak dojke pojavljuje u **sve mladoj životnoj** dobi.

- Prvi mamografski pregled svaka žena treba napraviti između 38. i 40. godine života, a žene kojima su rak dojke imale majka, baka ili sestra i ranije, ali ultrazvukom. U žena mlađih od 40 godina, ali i u onih starijih koje imaju gusto žljezdano tkivo **ultrazvučni pregled** dojki metoda je prvog izbora. Samopregled dojki trebao bi biti cjeloživotna navika, a može se obavljati jednom mjesečno, i to pet do sedam dana nakon menstruacije. Treba obratiti pažnju na promjenu oblika dojki, kvržice, zadebljanja, nabreklost dojki ili promjenu na koži, znakove upale ili osip na dojci; krv ili iscjedak iz bradavice, novi osjet u dojci - savjetuje dr. Puljak.

Preventivno, nastavlja, valja izbjegavati **rizična ponašanja**. Ne bi trebalo piti više od jednog alkoholnog pića dnevno, a neke studije sugeriraju da pušenje u ranoj dobi može povećati rizik. Tjelesna aktivnost može smanjiti rizik od raka dojke. Studije su pokazale da su žene koji su hodale žustro 1,25-2,5 sati tjedno smanjile rizik od raka dojke za 18 posto, a Američko društvo za rak preporučuje 45 do 60 minuta tjelesne aktivnosti barem pet puta u tjednu. Istraživanja pokazuju da prekomjerna tjelesna težina ili pretilost, naročito nakon menopauze, povećava rizik obolijevanja od raka dojke. Masno tkivo proizvodi male količine estrogena u generativnoj dobi, no u menopauzi većina estrogena proizvodi se u masnom tkivu.

Viša razina **estrogena** povećava rizik pojave raka dojke. Osobito je nepoželjan višak masnog tkiva na trbuhu. Istraživanja su pokazala da oboljele žene koje su pretile imaju i nižu stopu preživljavanja, ističe dr. Puljak.

**Sav prihod udruzi "Sve za nju"**

Uz osnovnu terapiju, dodaje, žena treba imati mogućnost rješavanja i svih nuspojava koje terapija može uzrokovati. Ako je tijekom terapije primijenjena mastektomija, svaka žena trebala bi imati pravo na rekonstrukciju dojke. Izuzetno je važna psihološka pomoć njoj, ali i članovima obitelji koji se nose s velikim promjenama u životu.

Ulaznice po **20 kuna** bit će silikonske narukvice s porukama, a 20 kuna stoje i ružičasti

POGLEDAJTE

Prihod će biti doniran Udruzi „SVE za NJU“.

Zavod će donirati pet tretmana **medicinske limfne drenaže** mastektomiranim ženskim i pet dijagnostičkih pretraga tekućinskom citologijom.



>> **Yamamay i udruga SVE za NJU! zajedno u prevenciji raka dojke**

>> **Evo kako da NE obolite od raka. WHO izdao 12 preporuka za prevenciju**