

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

# **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**2015**

**Iveta Baumruková**



FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

Studijní program: Ošetřovatelství B5341

**Iveta Baumruková**

Studijní obor: Všeobecná sestra 5341R009

**POVĚDOMÍ LAICKÉ VEŘEJNOSTI O PREVENCI  
NÁDOROVÉHO ONEMOCNĚNÍ PRSU**

**Bakalářská práce**

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Čadová

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny jsem uvedla v seznamu použitých zdrojů.

V Plzni dne 30. 3. 2015.

.....

vlastnoruční podpis

## Poděkování

Děkuji Mgr. Lucii Čadové za odborné vedení práce, poskytování rad a materiálních podkladů. Velké díky patří také mojí mamince za podporu při studiu.

## **Anotace**

Příjmení a jméno: Baumruková Iveta

Katedra: Ošetrovatelství a porodní asistence

Název práce: Povědomí laické veřejnosti o prevenci nádorového onemocnění prsu

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Čadová

Počet stran – číslované: 53

Počet stran – nečíslované (tabulky, grafy): 21

Počet příloh: 7

Počet titulů použité literatury: 20

Klíčová slova: karcinom prsu, mamografický screening, samovyšetření prsu, žena, prevence

### **Souhrn:**

Bakalářská práce se zabývá povědomím laické populace žen o prevenci nádorového onemocnění prsu. Je rozdělena na dvě části, a to část teoretickou a část praktickou. Teoretická část zahrnuje základní informace a stručný přehled o problematice nádorového onemocnění prsu. Zahrnutý jsou také organizace spojené s prevencí tohoto onemocnění.

V praktické části analyzuji výsledky dotazníkového šetření, kde jsem zjišťovala míru informovanosti žen o rizikových faktorech, diagnostice, léčbě a především prevenci nádorového onemocnění prsu. Nejvíce jsem se zaměřila na znalost problematiky tohoto onemocnění a znalosti samovyšetření prsu a mamografického screeningu.

Annotation

Surname and name: Baumruková Iveta

Department: Nursing and Midwifery

Title of thesis: General public awareness of breast cancer prevention

Consultant: Mgr. Lucie Čadová

Number of pages – numbered: 53

Number of pages – unnumbered (tables, graphs): 21

Number of appendices: 7

Number of literature items used: 20

Keywords: woman, mammography screening, breast cancer, prevention, breast self-examination

Summary:

My bachelor thesis is deal with awareness of layman woman population about breast cancer. The thesis is divided into two parts, theoretical and practical. Theoretical part includes basic information and brief summary about issue of breast cancer. Also included are organizations associated with the prevention of this disease. In the practical part I analyze the results of questionnaire survey. I detected awareness of woman about risk factors, diagnosis, treatment and especially about prevention of breast cancer. Mostly I focused on the knowledge of this disease and knowledge of breast self-examination and mammography screening.

# OBSAH

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST .....	9
1 ANATOMIE .....	9
2 NÁDORY OBECNĚ .....	10
3 RIZIKOVÉ FAKTORY.....	12
3.1 Faktory životního stylu.....	12
3.1.1 Alkohol.....	12
3.1.2 Stravovací návyky .....	12
3.1.3 Obezita.....	12
3.1.4 Fyzická aktivita .....	12
3.1.5 Kouření .....	12
3.2 Faktory osobní anamnézy.....	12
3.2.1 Věk .....	12
3.2.2 Rasa .....	13
3.2.3 Předchozí změny prsní tkáně.....	13
3.3 Hormonální a gynekologické faktory.....	13
3.3.1 První menstruace .....	13
3.3.2 Menopauza.....	13
3.3.3 Věk při prvním porodu .....	13
3.3.4 Kojení .....	13
3.3.5 Gynekologické operace .....	13
3.3.6 Antikoncepce .....	13
3.4 Genetické faktory .....	13
3.4.1 Rodinný výskyt zhoubných nádorů .....	13
4 DIAGNOSTIKA.....	14
4.1 Anamnéza a fyzikální vyšetření .....	14
4.2 Mamografie .....	14
4.3 Histologie .....	14
4.4 Další vyšetření .....	15
5 MOŽNOSTI LÉČBY.....	16
5.1 Chirurgická léčba.....	16
5.1.1 Chirurgické diagnostické postupy .....	16
5.1.2 Chirurgické terapeutické postupy.....	16
5.2 Radioterapie (ozařování) .....	16
5.3 Chemoterapie.....	17



5.3.1	Cytostatika .....	17
5.4	Hormonální léčba .....	17
6	PREVENCE.....	19
6.1	Screening .....	19
6.2	Samovyšetření prsu .....	20
6.2.1	Fáze samovyšetřování prsu.....	20
6.3	Správný životní styl a výživa .....	21
7	ORGANIZACE A SDRUŽENÍ.....	23
7.1	Mamma Help .....	23
7.2	Avon projekt – zdravá prsa.....	23
7.3	Kampaň „Ruce na prsa“ .....	23
7.4	Aliance žen s rakovinou prsu o. p. s. ....	24
	PRAKTICKÁ ČÁST .....	25
8	FORMULACE PROBLÉMU .....	25
9	CÍL VÝZKUMU .....	26
9.1	Dílčí cíle .....	26
9.2	Operacionalizace pojmů .....	26
10	PŘEDPOKLADY .....	27
11	VZOREK RESPONDENTŮ .....	28
12	METODA SBĚRU DAT .....	29
13	ORGANIZACE VÝZKUMU .....	30
14	PREZENTACE A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ .....	31
15	DISKUZE .....	56
	ZÁVĚR.....	60
	LITERATURA A PRAMENY.....	10
	SEZNAM ZKRATEK .....	12
	SEZNAM GRAFŮ .....	13
	SEZNAM PŘÍLOH .....	15

# ÚVOD

*„Zdraví je nejdůležitější kvalita těla.“*

Aristotelés

Téma, které jsem si zvolila, pro zpracování mé bakalářské práce, se týká žen všech věkových kategorií. Nádorová onemocnění jsou v České Republice druhou nejčastější příčinou úmrtí a mají rozsáhlý výskyt. Dostatečná informovanost laické veřejnosti je klíčová a hraje významnou roli v prevenci a léčbě všech druhů rakovin. V dnešní době pokroku a rozvoje se naše šance na přežití zvyšují spolu s novými poznatky, objevy, či léky.

Nádorové onemocnění prsu je na rozdíl od ostatních druhů možné zjistit včas, a to pomocí preventivních opatření. Je velmi důležité, aby zdravotníci přiblížili tuto problematiku laikům a podporovali je. Každá žena má svůj osud jen ve svých rukách, a proto je v jejím zájmu sledovat se a dodržovat zdravý životní styl. Samovyšetření prsu nezabere mnoho času a ani nic nestojí. Spolu s každoročními preventivními prohlídkami u gynekologa je to to nejmenší, co pro sebe může každá žena udělat. Bohužel je ale faktem, že neznalost tohoto vyšetření má v mnohých případech fatální následky.

Důvod, proč jsem si zvolila toto téma, je, že jsem sama žena, a vím i jako zdravotník co se vše může stát při zanedbání prevence. Zajímalo mě, jak se ženy staví k této problematice a zda mají dostatečné informace. Doufám, že je můj dotazník přinutil zamyslet se nad tímto onemocněním a zapátrat ve svědomí, zda dělají pro sebe to správné.

Známe dobře své tělo?

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 ANATOMIE

Prs je párový orgán, který je od dávných dob znakem ženství. Během života vlivem hormonů procházejí prsy různými změnami. Největší změny se odehrávají v pubertě, v šestinedělí, během kojení a v menopauze. Hlavním fyziologickým úkolem prsů je produkovat mléko. Skládá se z několika laloků a ty z menších lalůčků, které jsou propojeny mlékovody vyústující v bradavce umístěné ve dvorci. Dále se prs dělí na čtyři kvadranty- horní zevní, dolní zevní, horní vnitřní a dolní vnitřní. Mléčná žláza je bohatě cévně a lymfaticky zásobena. Uzlinovým spádem prsu jsou podpažní, mezižeberní nebo nadklíčkové uzliny (1, s. 248).

Když se dívka narodí, je její žláznatá část prsu tvořena malým počtem nepravidelně větvených tubulů v okolí dvorce a bradavky. Zvýšený růst větvení ductů a současně zvětšení vmezeřené tkáně pojivové a fibrózní je značný v pubertálním období, a proto dochází ke zvětšování objemu prsu. V době těhotenství je prs složen převážně ze žláznaté části, která po skončení kojení postupně zaniká, prs se zmenšuje a převažuje pojivová tkáň. K největšímu zániku žláznaté části dochází po přechodu (menopauze), snižuje se celkový počet lalůčků a pojivová tkáň se redukuje v tuk (2, s. 15).

## 2 NÁDORY OBECNĚ

Nádorovým onemocněním obecně nazýváme skupinu více než sto různých chorob. I přes různé odlišnosti mají všechny společný nekontrolovatelný růst buněk, který tvoří nádor (2, s. 19).

**Benigní nádory:** jsou ohraničené, zůstávají na svém místě vzniku, nemetastazují a nemívají negativní účinek na organismus.

**Maligní nádory:** rychle rostou a šíří se do okolí, vytvářejí metastázy- což jsou vzdálená ložiska nádoru. Včasně neléčený maligní nádor způsobuje smrt.

„Morfologicky se nádorový růst projevuje třemi způsoby:

- a) růst expanzivní- charakteristický mechanickým útlakem okolí a pokračující atrofii okolních tkání. Roste tak většina nádorů benigních a různě dlouho některé nádory maligní,
- b) růst infiltrativní- při němž nádorové buňky vrůstají mezi buňky okolních tkání bez jejich přímého ničení,
- c) růst invazivní (agresivní, destruktivní)- je typický vrůstání nádorových buněk do buněk okolních tkání, které jsou poškozovány a ničeny. Jde o typický růst zhoubného nádoru,, (1, s. 35).

Nádor se šíří v organismu třemi způsoby a to pokračujícím místním růstem, metastazováním lymfatickými cestami, nebo krevními cestami. Podle buněčné struktury, biologických vlastností a anatomického umístění je stanovený mezinárodní klasifikační systém, který hodnotí rozsah zhoubného onemocnění – TNM klasifikace.

**T** = rozsah prvotního nádoru

**N** = stav mízních uzlin

**M** = přítomnost /nepřítomnost metastáz

Pro stanovení této klasifikace musí být všechny případy ověřeny odebráním tkáně na histologické vyšetření a rentgenologickým či endoskopickým vyšetřením. Poté se rozhodne o definitivní léčbě (1, s. 36-37).

Karcinom prsu je jedním z nejčastějších zhoubných onemocnění ženské populace a veřejně dostupné statistiky uvádí, že jeho incidence stále roste. Tento karcinom je řazen mezi civilizační choroby a stává se tak závažným problémem celé společnosti (11, s. 11).

Nejčastěji vzniká z terminálních lalůček prsní žlázy a jejich vývodů a často mu předchází atypická lalůčková či laloková hyperplazie. Z té se v první fázi vyvine karcinom označovaný jako karcinom „in situ“, což je prvotní stádium bez metastáz (3, s. 497).

## **3 RIZIKOVÉ FAKTORY**

Příčina vzniku nádorového onemocnění prsu dosud nebyla uspokojivě vysvětlena. Možná rizika jsou pouhou pravděpodobností i přes mnohaleté výzkumné studie. Přesto povědomí o rizikových faktorech je nezbytné pro preventivní opatření. Termínu rizikové faktory rozumíme údaje, které zvyšují, nebo snižují pravděpodobnost výskytu a rozvoje onemocnění v průběhu života ženy. Je to například věk při prvním porodu, nástup první menstruace apod. (2, s. 33).

### **3.1 Faktory životního stylu**

#### **3.1.1 Alkohol**

Studie poukázaly vliv zvýšené konzumace alkoholu na riziko vzniku nádorového onemocnění prsu. Proto se doporučuje omezit alkoholové nápoje na minimum, už díky ovlivnění hladiny estrogenů v ženském organismu (2, s. 37).

#### **3.1.2 Stravovací návyky**

Složení a množství přijímané stravy je také klíčovým faktorem. Zvýšený příjem vlákniny, ovoce a zeleniny snižuje předpoklady ke vzniku tohoto onemocnění (2, s. 37).

#### **3.1.3 Obezita**

Epidemiologické studie prokázaly u obézních žen po menopauze vyšší riziko vývoje onemocnění. Celkové množství tělesného tuku a věk v době nadváhy ovlivňuje metabolismus estrogenů (2, s. 37).

#### **3.1.4 Fyzická aktivita**

Zvýšená fyzická aktivita snižuje riziko vzniku karcinomu prsu (2, s. 37).

#### **3.1.5 Kouření**

Kouření celkově škodí zdraví a je hlavním faktorem pro vznik mnoha onemocnění. Přesto nebyl přímý vliv kouření na vznik nádorového onemocnění prsu prokázán (2, s. 38).

### **3.2 Faktory osobní anamnézy**

#### **3.2.1 Věk**

Je to hlavní rizikový faktor. Zvýšené riziko je u žen nad 50 let a celkově vznik nádorových onemocnění s věkem narůstá (2, s. 38).

### **3.2.2 Rasa**

U černošské populace je riziko karcinomu prsu výrazně nižší než u populace bělošské, ale naopak se u nich vyskytuje vyšší mortalita (2, s. 39).

### **3.2.3 Předchozí změny prsní tkáně**

Změny v předchorobí jsou významný a potvrzený faktor vzniku karcinomu prsu. U žen, kterým byla v minulosti provedena biopsie a byly jim zjištěny buněčné změny, jsou předpoklady pro možný vývoj onemocnění (2, s. 40).

## **3.3 Hormonální a gynekologické faktory**

### **3.3.1 První menstruace**

Nástup menstruace před dvanáctým rokem života patří k potvrzeným významným rizikovým faktorům (2, s. 41).

### **3.3.2 Menopauza**

S přibývajícím věkem menopauzy se zvyšuje riziko tohoto onemocnění (2, s. 41).

### **3.3.3 Věk při prvním porodu**

U žen, které poprvé rodily po 30. roce života a bezdětných žen je vyšší riziko vzniku karcinomu prsu (2, s. 41).

### **3.3.4 Kojení**

Kojení má ochranný účinek pro rozvoj maligního onemocnění prsní tkáně, protože ovlivňuje hladinu estrogenů (2, s. 42).

### **3.3.5 Gynekologické operace**

Odnětí vaječníků a věk při operaci významně ovlivňuje riziko vzniku karcinomu prsu. Prsní tkáň je poté méně ovlivněna hormony a proto je celkové riziko nižší (2, s. 42).

### **3.3.6 Antikoncepce**

Studie nepřinášejí jednoznačné závěry, zda je u žen užívajících hormonální přípravky vyšší riziko vzniku nádorového onemocnění prsu (2, s. 42).

## **3.4 Genetické faktory**

### **3.4.1 Rodinný výskyt zhoubných nádorů**

U žen, jejichž pokrevní příbuzní onemocněli touto nemocí, je riziko vyšší ať už jsou z matčiny nebo otcovy strany. V případě, že měla/má zhoubný nádor v prsu matka, sestra či dcera je riziko dvakrát tak velké. Přesto, že nemusí onemocnět, je nezbytné osoby s uvedeným rizikem vzniku sledovat (2, s. 43).

## **4 DIAGNOSTIKA**

V počátku většinou není zhoubný nádor bolestivý a často ani nezpůsobuje žádné potíže, ale pokud dále roste, může docházet ke změnám. Včasná diagnostika je velice důležitá (2, s. 57).

### **4.1 Anamnéza a fyzikální vyšetření**

Pro stanovení stadia onemocnění a určení správné léčby je nezbytné aby lékař znal důkladně anamnézu, osobní i rodinnou, a provedl fyzikální vyšetření prsu i okolních tkání (2 s. 66).

Vtahování kůže, důlkovatění, váznutí při souhybu, což znamená, že při pomalém zdvihání paží do upažení se projevuje asymetrie prsu, nepravidelnosti bradavky (vtažení), oploštění, kůže připomínající pomerančovou kůru, asymetrie prsů, sekrece z bradavky, zarudnutí kůže nebo rozšířená žilní pleteň (2, s. 57).

Typická pro pokročilý nádor je většina z výše zmiňovaných příznaků a ve všech uvedených případech je potřeba okamžitě navštívit lékaře (2, s. 62).

### **4.2 Mamografie**

Je to nebolestivá jednoduchá rentgenologická metoda, která je schopna zachytit útvary od 1 mm dříve než jej lze vyhmatat rukou, a je přesnější u starších žen, které mají větší hustotu prsní tkáně než mladší ženy. (4, s. 199)

Jedná se o nejefektivnější způsob včasné detekce nádorového onemocnění prsu u žen, které nemají žádné příznaky (1, s. 254).

### **4.3 Histologie**

Histologické vyšetření prsní tkáně se provádí, pokud lékař pojme podezření na zhoubný nádor. Tento výkon se provádí pomocí punkční biopsie. Musíme pamatovat, že ne každý hmatný útvar je vždy rakovinou. Získaný tkáňový materiál je zpracován patologem pod mikroskopem a ten poté určí typ nádoru. Nejčastěji to bývá karcinom duktální, z buněk výstelky ductů, a nebo lobulární, z buněk výstelky lalůček. Bez tohoto základního a neopominutelného vyšetření nemůže lékař plánovat další onkologickou léčbu (2, s. 63-65).



Po tomto vyšetření je zapotřebí provést další, které určí zda se onemocnění nerozšířilo mimo prs a tím se také zjistí stádium a rozsah nemoci. Nádorové buňky mohou zakládat sekundární nádory a to prorůstáním do okolních tkání a orgánů, nebo šířením lymfatickými či krevními cestami. Tomuto procesu se říká vytváření metastáz (2, s. 66).

#### **4.4 Další vyšetření**

Stádium nádoru se hodnotí podle již zmíněné TNM klasifikace. K tomu je zapotřebí dalších vyšetření, jako jsou krevní testy, kde se sledují určité odchylky od normálu, rentgenový snímek hrudníku, sonografie břicha, CT vyšetření, magnetická rezonance, nebo pozitronová emisní tomografie (PET), která hodnotí metabolickou aktivitu buněk. Tato vyšetřovací metoda upozorní na funkční změny orgánů, ve kterých je zvýšený metabolický obrat (což jsou zánětlivá ložiska či nádory) (2, s. 68-70).

## **5 MOŽNOSTI LÉČBY**

Je-li karcinom prsu zachycen v časném stadiu, lokální léčba může být postačujícím léčebným efektem. U pokročilejších stadií nestačí pouze chirurgická a radiační léčba, a proto nastupuje léčba chemoterapeutická a hormonální, která je důležitá k celkové likvidaci onemocnění.

### **5.1 Chirurgická léčba**

#### **5.1.1 Chirurgické diagnostické postupy**

Hlavní je označení ložiska pro diagnostický a terapeutický výkon. Dělá se tak pomocí barvy v místě, kde se nádor vyskytuje na kůži. Invazivní označení napíchnutím nádoru tenkým drátkem je přesnější a zcela nejpresnější je označit lokalizaci pomocí mamografu. Nejvíce bezpečným diagnostickým postupem je operační biopsie a to s výhodou provedení v celkové anestezii. Ihned po vynětí vzorku tkáně se provede histologické vyšetření, a pokud se prokáže karcinom může se pokračovat v operaci s provedením exstirpace nádoru (1, s. 258).

#### **5.1.2 Chirurgické terapeutické postupy**

Největší snahou je maximální léčebný efekt, minimální narušení psychiky pacientky a dobré pooperační výsledky. Volí se ze dvou operačních postupů- částečný (parciální), kde je prs zachován, nebo radikální, při němž dojde k odstranění celého prsu. U obou zákroků se zvažuje resekce podpažních uzlin. Po uplynutí 2-5 let po skončené léčbě bez známek nádoru je možná tzv. rekonstrukční operace, kterou provádí plastický chirurg. Při tomto výkonu se prs vytvaruje buďto z vlastní tukové tkáně nebo ze syntetického materiálu (1, s. 258).

Dnes je již možná tzv. bezprostřední rekonstrukce buďto silikonovým implantátem, expandérem nebo lalokem. Tato rekonstrukce prsu se provádí v jednom výkonu s mastektomií a je k ní nutný souhlas onkologa, mamologa a plastika.

### **5.2 Radioterapie (ozařování)**

Radioterapie se využívá jako léčba předoperační, pooperační nebo paliativní (1, s. 259).

Je to nejstarší neoperační metoda, která je využívána při léčbě zhoubných nádorů a poprvé byla použita Emilem Grubbem v roce 1895 právě na pacientce s nádorovým onemocněním prsu. V nádorových buňkách způsobí ozáření změny vedoucí k okamžité smrti buněk, nebo ztrátě schopnosti se množit a poté k smrti. Bohužel tyto účinky postihují i zdravou tkáň v okolí a je proto velmi důležité stanovit přesnost umístění nádoru. Radioterapie je nezbytná po částečné operaci prsu, pokud jsou postiženy podpažní uzliny, po ablaci prsu s nádorem větším než 4-5 cm, a pokud existuje velké riziko recidivy (2, s. 87-88).

### **5.3 Chemoterapie**

Je to léčba chemickými látkami- cytostatiky, kterých je v současné době kolem čtyřiceti s účinností v léčbě karcinomu prsu. Rozdělují se na cytostatika účinná v průběhu celého buněčného cyklu a cytostatika účinná jen v některé fázi buněčného cyklu. Předpokladem jejich mechanismu je zásah do nejrůznějších metabolických procesů, blokovat enzymatické procesy a poškodit strukturu a funkci nukleových kyselin čímž se znemožní dělení buňky a způsobí její smrt (2, s. 83).

Mezi nejčastější nežádoucí účinky chemoterapie patří nevolnost a zvracení, nechutenství, ztráta vlasů nebo slabost a únava. Často nastanou změny v menstruačním cyklu, či úplné vynechání menstruace. Po skončení chemoterapie většina z výše zmiňovaných obtíží úplně vymizí (19, [www.linkos.cz](http://www.linkos.cz)).

#### **5.3.1 Cytostatika**

Cytostatika mají za úkol zastavit buněčné dělení, poškodit jejich genetickou informaci a způsobit tím smrt buňky. Nádorové buňky jsou cytostatiky poškozovány více než zdravé, protože se rychleji dělí. Právě ve fázi dělení je buňka velmi citlivá na rušivé vlivy. Dávkování cytostatik se provádí dle vypočítaného povrchu těla nemocného z výšky a váhy, a přihlíží se i k funkčním schopnostem jater a ledvin (1, s. 82-84).

### **5.4 Hormonální léčba**

Na hormonální léčbu reaguje přibližně jedna třetina všech pacientek a patří mezi nejstarší způsoby léčby karcinomu prsu. Pro indikaci této léčby musí být stanoven průkaz hormonálních receptorů. Tato léčba je odlišná u žen před a po menopauze a také závisí na predispozici nádorové tkáně odpovídat na určité podněty. Odstranění či ozáření vaječnicků se používá u žen před přechodem a má za následek blokádu vaječnickové funkce.

Dnes je již možné tohoto efektu dosáhnout pomocí určitých léků. Ženy po přechodu užívají dlouhodobě tablety, které jsou bez vedlejších účinků (1, s. 261-262).

## 6 PREVENCE

Hlavním cílem primární prevence je informovat veřejnost o hrozbě nádorových onemocnění a jak jim předcházet vlastními obrannými mechanismy. Lidé by měli změnit přístup ke svému zdraví, dodržovat zdravý životní styl, naučit se relaxovat a sportovat .

Nejvíce rozšířená je v současné době sekundární prevence, jejímž cílem je odhalit nádor v raném stádiu a včasná diagnostika před projevením příznaků. Mezi nejspolehlivější screeningové metody se řadí mamografie.

Terciární prevence má za cíl sledovat nemocné již vyléčené z nádorového onemocnění a včasné zachytit možný návrat nemoci (20, s. 65).

### 6.1 Screening

Screening znamená aktivní vyhledávání a jeho cílem je odhalit karcinom prsu včas, kdy jsou změny ještě velmi malé a nedochází k metastázám do cévního, nebo lymfatického řečiště (2, s. 52).

„Mamografický screening znamená pravidelné preventivní vyšetřování žen bez jakýchkoli příznaků onemocnění s cílem zachytit rozvíjející se zhoubný nádor prsu v co nejčasnějším stadiu“ (10, [www.mamo.cz](http://www.mamo.cz)).

Mamografie odhalí 95 % všech nádorových bujení u bezpříznakových žen, a proto jde o nejefektivnější způsob pro včasnou detekci karcinomu prsu. Mezi hlavní cíle screeningu patří včasná diagnostika karcinomu, snížení úmrtnosti a snížení rozsahu onemocnění v TNM klasifikaci. Tato metoda je od roku 2002 bezplatná pro všechny ženy od 45 let a to každé dva roky. Screening jsou oprávněni provádět pouze centra, které splňují určité podmínky a jsou akreditovány (2, s. 52-53).

Před vyšetřením by se neměly používat deodoranty ani jiné kosmetické přípravky v oblasti podpaží a prsů, protože by se mohly stát zdrojem omylů. Je také doporučeno si obléci dvojdílný oděv pro pohodlnější odhalení horní poloviny těla. V průběhu screeningu se prs musí stlačit mezi podložku a kompresní desku a dojde ke zhotovení celkem čtyř snímků. U současné mamografie je zátěž zářením v moderních zařízeních velmi malá až zanedbatelná (10, [www.mamo.cz](http://www.mamo.cz)).

Mnoho žen se obává přijít na toto preventivní vyšetření z důvodu strachu, aby se náhodou „na něco“ nepřišlo a spousta z nich i ve chvíli, kdy objeví hmatnou bulku vyšetření odkládá, aby se nepotvrdila jejich obava. To je pro ně doslova hazard se životem a čas začíná působit ve prospěch zhoubného nádoru. Velká většina žen má také strach z nemocničního prostředí, a proto jsou screeningová centra často zařízena velmi přirozeně, aby se tam cítily co možná nejlépe (10, [www.mamo.cz](http://www.mamo.cz)).

## **6.2 Samovyšetření prsu**

Samovyšetřování vlastních prsů je nejjednodušší metodou včasného záchytu nádorového onemocnění prsu. Vyšetřování si provádí žena sama pravidelně každý měsíc, a to nejlépe druhý nebo třetí den po skončení menstruace, protože prsy nejsou v té době napnuté. Pokud ženy nemenstruují, je vhodný jakýkoliv den v měsíci, který si nejlépe zapamatují. Nejlepší začít s tímto vyšetřením je ve věku 25 let, protože prsa jsou již dostatečně vyvinutá. Při samovyšetřování prsu je největším problémem nedostatečná znalost techniky tohoto vyšetření. Tato metoda také nemůže odhalit nehmatné útvary a rozhodně nenahrazuje mamografické vyšetření. Je ale neomylným faktem, že ženy provádějící pravidelně samovyšetření prsu, přicházejí včas a s menšími nádory (2, s. 46).

### **6.2.1 Fáze samovyšetřování prsu**

„Žena se postaví před zrcadlo s volně spuštěnými pažemi, velice pečlivě sleduje oba prsy. Všimne si jejich symetrie, tvaru a změny tvaru, případně důlkovatění či změn na kůži. Část žen má lehkou asymetrii prsů (jeden prs větší), další část má vtaženou bradavku již od puberty. Toto prohlížení provádí žena jak zepředu, tak z pravého i levého boku.

V další fázi se pak dívá do zrcadla a vzpažuje ruce nad hlavu, poté paže založí za hlavu a tlačí je dozadu. Posléze žena založí ruce v bok, svěsí ramena a nepatrně skloní hlavu, lokty má mírně dopředu. V těchto polohách jsou opět prsy symetrické bez tvarových změn. Za patologických okolností můžeme pozorovat důlkovatění, vtahování kůže atd.

Následující fáze lze dobře provádět po večerní koupeli, protože po vlažné sprše jsou bradavky i kůže vláčné:

Žena zvedne pravou paži a bříšky prstů levé ruky prohmatává velmi pečlivě a opatrně pravý prs postupně v dolním zevním a obou vnitřních kvadrantech. Pohybuje prsty v malých soustředěných kruzích okolo prsního dvorce a okolí celého prsu. Speciální

pozornost věnuje oblasti mezi prsem a podpažím až do podpažní jamky a do jejího vrcholu. Poté totéž opakuje na druhé straně. To znamená, že zvedne levou paži atd. Je nutné věnovat pozornost jakékoliv bulce nebo nepravidelnosti v podkoží.

Žena jemně uchopí bradavku mezi dva prsty, dívá se na jakékoliv nepravidelnosti a všímá si možné sekrece (výtoku) z bradavky. Totéž opakuje na druhé straně.

Poslední fáze se provádí v poloze vleže:

Žena se položí na záda na rovnou podložku. Pravou paži založí za hlavu nebo v bok a rameno si podloží polštářem nebo složenou osuškou. V této poloze dojde k oploštění prsu a k jeho rozlití. Tím se zjednoduší jeho prohmatání, které provádí levou rukou. Použije týchž krouživých pohybů, jaké jsou popsány v poloze vestoje. Tytéž manévry, totéž vyšetření zopakuje na levé straně“ (2, s. 47).

### **6.3 Správný životní styl a výživa**

Mnoho lidí trpících rakovinou se často ptá „co jsem udělal špatně“ a často odpověď bohužel neexistuje, stejně jako jediné správné doporučení, které se týká prevence rakoviny. Co je ovšem jisté je, že zdraví závisí na mnoha faktorech a čím více z nich budete dodržovat, tím menší bude pravděpodobnost onemocnění rakovinou ( 5, s. 78).

Základní části zdravotní prevence jsou:

- Pravidelné preventivní prohlídky u lékaře
- Strava bohatá na bílkoviny a vlákninu, s nízkým obsahem sacharidů a s vysokým podílem olejů a tuků, pravidelný přísun vitamínů a minerálních látek
- Pohyb minimálně třikrát týdně alespoň 40 minut a nejlépe na čerstvém vzduchu
- Dostatečný a kvalitní spánek
- 2-3 litry neperlivé vody denně
- Nekouřit a nepít alkoholické nápoje (5, s. 78).

Strava by měla být bohatá na bílkoviny, tuky, cukry, vitaminy a minerály. Voda tvoří 70-75 % našeho těla a její denní příjem by měl činit 2,5-3 litry. Aby měla plnohodnotná

strava pozitivní vliv na náš zdravotní stav, měla by obsahovat ve správném poměru všechny tyto základní složky (14, s. 13-14).

*Nejlépe vhodné pro protirakovinovou výživu jsou například tyto potraviny:*

*z ovoce a zeleniny:* citron, avokádo, brokolice, celer, cibule, cuketa, lilek, kedlubna, rajče, olivy, zelí, špenát, okurka, květák

*z bylinek a koření:* bazalka, česnek, kari, kmín, koriandr, kopr, libeček, majoránka, máta, meduňka, rozmarýn, tymián

*z masa:* hovězí, jehněčí, telecí, vepřové, kuřecí i krůtí

*z hub:* hřib, žampion, lanýž, klouzek, liška

*z ryb:* losos, kapr, makrela, pstruh, treska, tuňák

*z olejů a tuků:* olej avokádový, kokosový, mandlový, palmový (5, s. 126).

Přední místo v žebříčku nádorové prevence zaujímají také antioxidanty. Nejvíce jsou zastoupené ve vitamínech C, E a provitaminu A, což je betakaroten. Vitamin C je nezbytný pro imunologické pochody a podílí se na pružnosti pokožky. Vitamin A kontroluje dělení buněk, ale větší účinek v obranně před rakovinovým bujením má jeho předstupeň, provitamin A. Ten je obsažen převážně v mrkvi a je schopen zastavit proces nádorové přeměny. Vitamin E ochraňuje buněčné blány a stimuluje imunitní odpověď (18, [www.celostnimediceina.cz](http://www.celostnimediceina.cz)).



## **7 ORGANIZACE A SDRUŽENÍ**

### **7.1 Mamma Help**

Jedná se o sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu.

Toto sdružení je nevládní nezisková organizace založená v roce 1999 sdružující ženy s diagnózou rakovina prsu a jejich blízké. Ročně se na něj obrátí až 7000 klientek a klientů. Zajišťují Avon linku proti rakovině prsu a provozují síť Mamma help center v ČR. Sdružení je celostátní a všechny služby poskytuje zdarma (6, [www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz)).

Pod vedením Mamma Help sdružení se pořádají různé projekty. Jako například „Říjen v růžové“, při kterém se nabízejí veřejnosti růžové předměty speciálně v říjnu, který je měsíc rakoviny prsu. Výtěžek z prodeje různých dárkových předmětů, náramků, nebo módních doplňků putuje na charitativní projekty pomáhající ženám s touto nemocí. Projekt „Nezůstávej sama“ chce povzbudit a podpořit ženy, které se stydí požádat o pomoc (6, [www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz)).

### **7.2 Avon projekt – zdravá prsa**

Vznik myšlenky projektu v boji proti rakovině prsu byl v roce 1992 ve firmě Avon v USA. Proto byl založen Fond pro zdraví žen, jehož úsilím je mimo jiné podporovat v boji proti rakovině prsu. Společnost Avon Cosmetics v České Republice již 18 let bojuje proti rakovině prsu projektem Avon proti rakovině prsu. V roce 1997 se začaly prodávat produkty s růžovou stužkou, které prodávají bez nároku na provizi Avon ladies a Avon gentlemani. Do této doby se podařilo na prevenci a podporu nemocných žen vybrat již 82 milionů korun.

První Avon Pochod proti rakovině prsu se konal v roce 2001 a stal se pravidelnou akcí, kterou podporují média i slavné osobnosti. Pomáhá zachraňovat životy, motivuje k prevenci a nabádá ženy k pravidelnému docházení do screeningových center. Avon pochod se koná každoročně ve více než 50 zemích světa a celkem se po celém světě vybralo již 80 miliónů dolarů (7, [www.zdravaprsa.cz](http://www.zdravaprsa.cz)).

### **7.3 Kampaň „Ruce na prsa“**

„Hlavním cílem kampaně „ Ruce na prsa“ je zvýšit povědomí o důležitosti samovyšetření prsu pro nejširší veřejnost.

Dále je naší snahou přispět ke zvýšení počtu žen, které využívají bezplatný screening. V České Republice je to kolem 50 %, a to je příliš málo. Po dobu kampaně budou probíhat po celé republice speciální semináře a školení pro laickou veřejnost“ (8, [www.rucenaprsa.cz](http://www.rucenaprsa.cz)).

Při této kampani, která proběhne v 8 obchodních centrech v celé ČR, si můžete vyzkoušet samovyšetření prsu na speciálním fantomu, jak jej správně provádět a jak poznat, že něco v něm není v pořádku (8, [www.rucenaprsa.cz](http://www.rucenaprsa.cz)).

#### **7.4 Aliance žen s rakovinou prsu o. p. s.**

„Aliance žen s rakovinou prsu o. p. s. byla založena devatenácti organizacemi onkologických pacientek jako zastřešující celostátní obecně prospěšná společnost.

Cíle Aliance:

- vytvořit informační a edukační centrum pro veřejnost, onkologicky nemocné a jejich organizace
- poskytovat metodickou pomoc organizacím onkologicky nemocných
- koordinovat projekty a kampaně ve prospěch prevence a léčby nádorového onemocnění prsu
- sjednotit snahy patientských organizací i jednotlivců o prosazování práv a rovných podmínek k léčení a rekonvalescenci žen s nádorovým onemocněním prsu
- zastupovat české onkologické pacientky v mezinárodních strukturách“ (9, [www.breastcancer.cz](http://www.breastcancer.cz)).

Aliance pořádá různé projekty, jako například projekt s názvem „Dokážeš to taky“. Každoročně je cílem této akce pomoci ženám s nádorovým onemocněním prsu překonat strach z budoucnosti, pocity samoty a méněcennosti. V projektu se angažují ženy, které s nemocí úspěšně bojovaly a dobře se s následky psychicky vypořádaly. Tímto jsou pro mnohé nové pacientky cestou k navrácení optimismu a víry v lepší zítřky (9, [www.breastcancer.cz](http://www.breastcancer.cz)).

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 8 FORMULACE PROBLÉMU

„Karcinom prsu je nejčastějším zhoubným nádorovým onemocněním žen. Svými důsledky zasahuje do všech oblastí života ženy, do života její rodiny, a tím vlastně do celé společnosti“ (3, s. 11).

Je to ale celkem dobře zjistitelný stav, pokud se žena sleduje, dochází pravidelně na gynekologické vyšetření a provádí samovyšetření prsu. Bohužel spousta žen ani neví jak samovyšetření prsu provádět a neznají tuto problematiku. Proto je můj cíl zjistit, zpracovat a zaznamenat informace o jejich povědomí. Jaká je míra informovanosti v laické populaci žen o nádorovém onemocnění prsu, jeho problematice a hlavně prevenci?

## 9 CÍL VÝZKUMU

Zjistit povědomí laické populace žen o nádorovém onemocnění prsu

### 9.1 Dílčí cíle

- 1) Zjistit míru informovanosti žen v oblasti prevence nádorového onemocnění prsu.
- 2) Zjistit míru informovanosti žen v oblasti samovyšetření prsu
- 3) Zjistit míru informovanosti žen o mamografickém vyšetření prsu.

### 9.2 Operacionalizace pojmů

**Samovyšetření prsu** = pojem, který označuje soubor vyšetření, které může žena aplikovat v pohodlí domova sama sobě

**Mamografické vyšetření** = pravidelné preventivní vyšetřování žen bez jakýchkoli příznaků onemocnění s cílem zachytit rozvíjející se zhoubný nádor prsu v co nejčasnějším stadiu.

## 10 PŘEDPOKLADY

- **Předpokládám, že většina žen nebude mít informace o nádorovém onemocnění prsu.**

**Kritérium:** většina = 60%

**Nedostatečná informovanost:** odpoví špatně na 4 otázky z 8

**Otázky:** 3, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14

- **Předpokládám, že většina žen zná samovyšetření prsu.**

**Kritérium:** většina = 60%

**Znalost:** odpoví správně na 3 otázky z 5

**Otázky:** 21, 22, 23, 24, 25

- **Předpokládám, že většina žen zná mamografické vyšetření prsu.**

**Kritérium:** většina = 70%

**Znalost:** odpoví správně na 3 otázky ze 4

**Otázky:** 17, 18, 19, 20

## **11 VZOREK RESPONDENTŮ**

Respondenti v mém případě jsou ženy z mého okolí s laickými znalostmi v oblasti nádorového onemocnění prsu. Zaměřila jsem se zvláště na jejich vědomosti ohledně prevence tohoto onemocnění.

## **12 METODA SBĚRU DAT**

Pro svoji bakalářskou práci jsem si vybrala kvantitativní výzkum a to formu strukturovaného dotazníku. Tento výzkum mi umožňuje, abych mohla v krátkém časovém úseku získat data od velkého množství respondentů, v mém případě sta respondentů, a mohla tak posoudit míru znalostí a informací v laické populaci žen. Dotazník je anonymní a proto se většina respondentů nebude bát napsat pravdu, což je pro můj výzkum výhodou. Otázek je celkem dvacet pět a jsou zaměřeny především na znalosti tohoto onemocnění a jeho prevence.

## **13 ORGANIZACE VÝZKUMU**

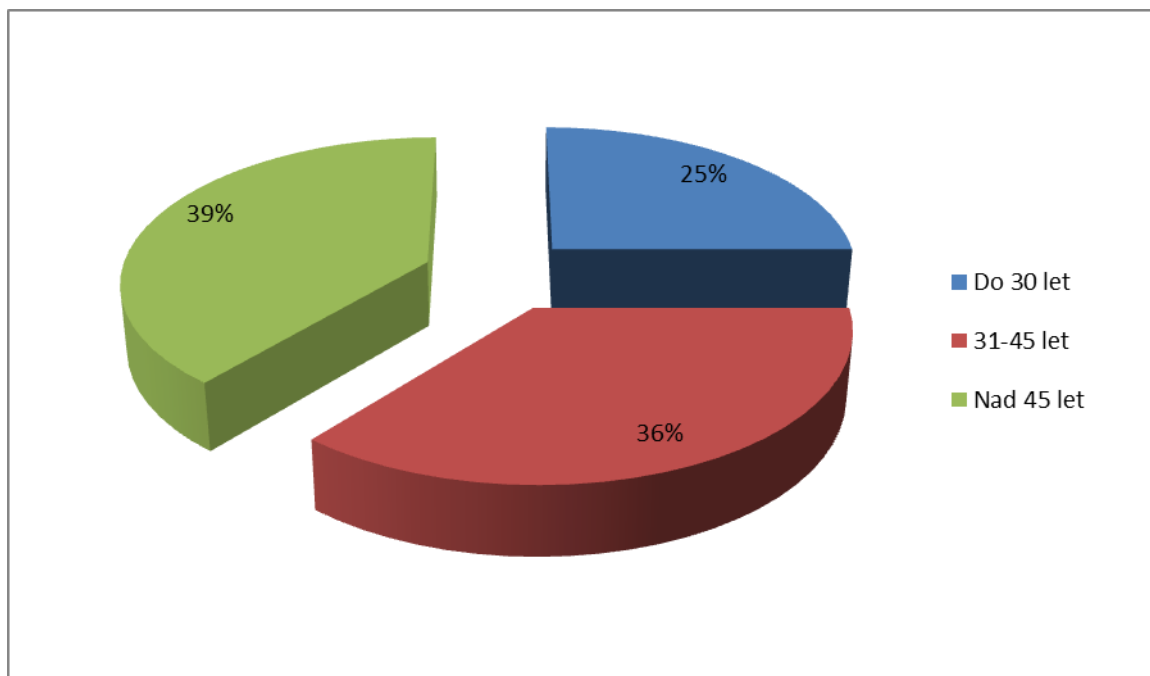
Na začátku svého výzkumu si stanovím tři hypotézy, které se mi mohou buď potvrdit, nebo vyvrátit. Podle těchto hypotéz vytvořím výzkumné otázky do dotazníku, který poté rozdám sto respondentkám. Dotazník rozdám laické populaci žen v mém okolí a výzkum bude trvat od 1. do 30. ledna 2015. Zaměřím se především na oblast znalosti a informovanosti o CA prsu, o docházení a informovanosti od gynekologa a o znalosti prevence, samovyšetření prsu a mamografického vyšetření. Po vrácení dotazníku informace zpracuji a zjistím procentuálně znalosti a dovednosti v této oblasti, a zda se mi potvrdily nebo vyvrátily hypotézy. Jednotlivé otázky a jejich odpovědi zaznamenám do grafů a uvedu stručný popis odpovědí.



## 14 PREZENTACE A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ

**Otázka č. 1:** Kolik je Vám let?

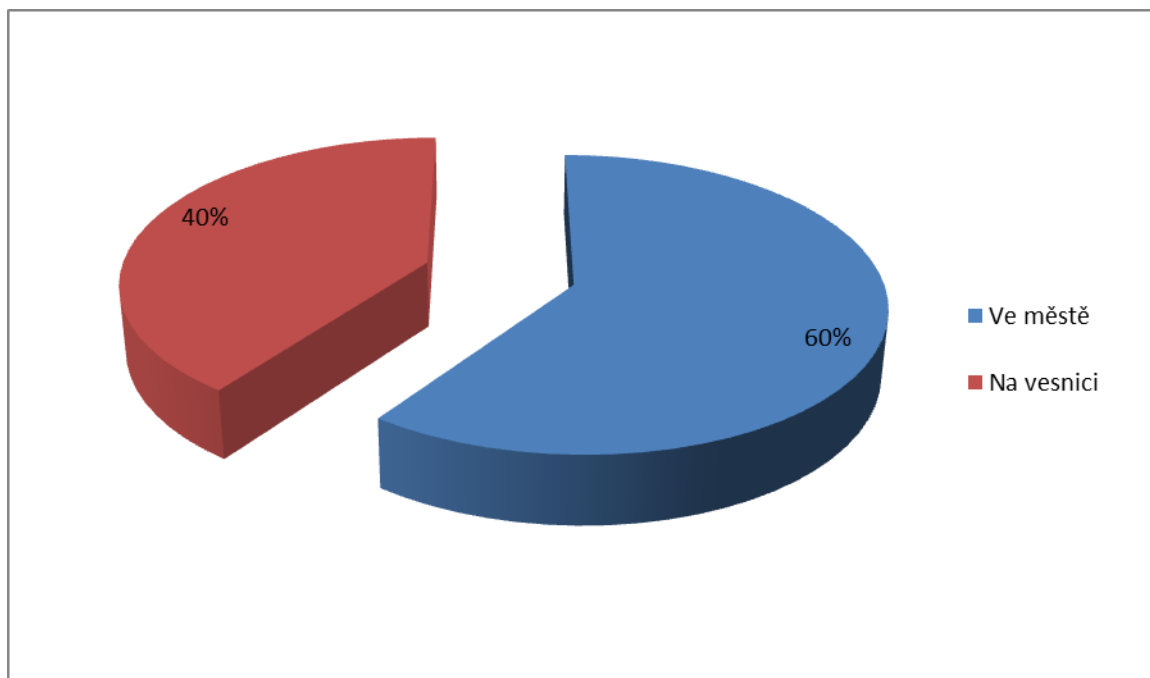
*Graf 1 Věk respondentek*



Graf 1 ukazuje, že ze 100 dotazovaných žen je 25 % ve věku do 30 let, 36 % ve věku 31-45 let a nejvíce zastoupené byly ženy ve věku nad 45 let a to v 39 %. Ženy ve věku nad 45 let jsou nejvíce ohroženy nádorovým onemocněním prsu, a proto je jejich většinové zastoupení pro můj výzkum pozitivní.

**Otázka č. 2: Kde bydlíte?**

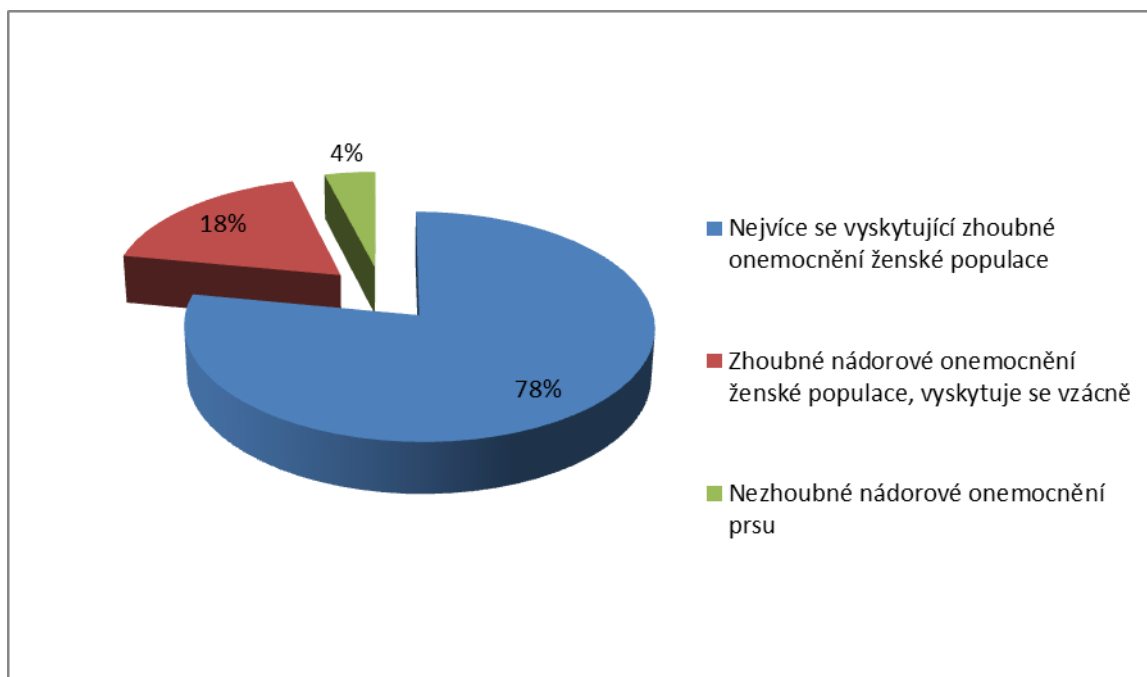
*Graf 2 Bydliště respondentek*



Graf 2 znázorňuje, že ze 100 dotazovaných 60 % žen vyplňujících dotazník bydlí ve městě a 40 % na vesnici.

**Otázka č. 3:** Pojem karcinom prsu nejlépe vystihuje věta...

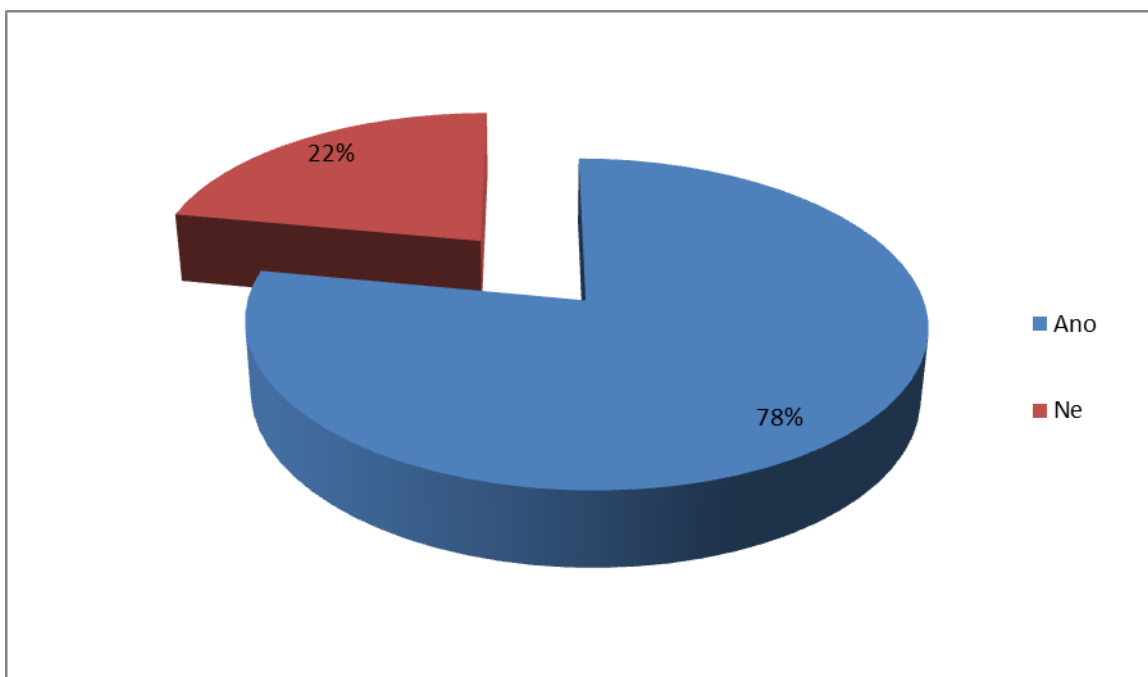
*Graf 3 Vědomostní otázka*



V grafu 3 je znázorněno povědomí žen o významu slova karcinom prsu. Nejvíce žen, tudíž 78 % z celkového počtu 100 se správně domnívá, že je to nejvíce se vyskytující zhoubné onemocnění ženské populace. O tom, že karcinom prsu znamená zhoubné nádorové onemocnění prsu, které se vyskytuje vzácně, je přesvědčeno 18 % odpovídajících. Pouhé 4 % respondentek udaly za odpověď nezhoubné nádorové onemocnění prsu.

**Otázka č. 4: Máte zájem o informace o karcinomu prsu?**

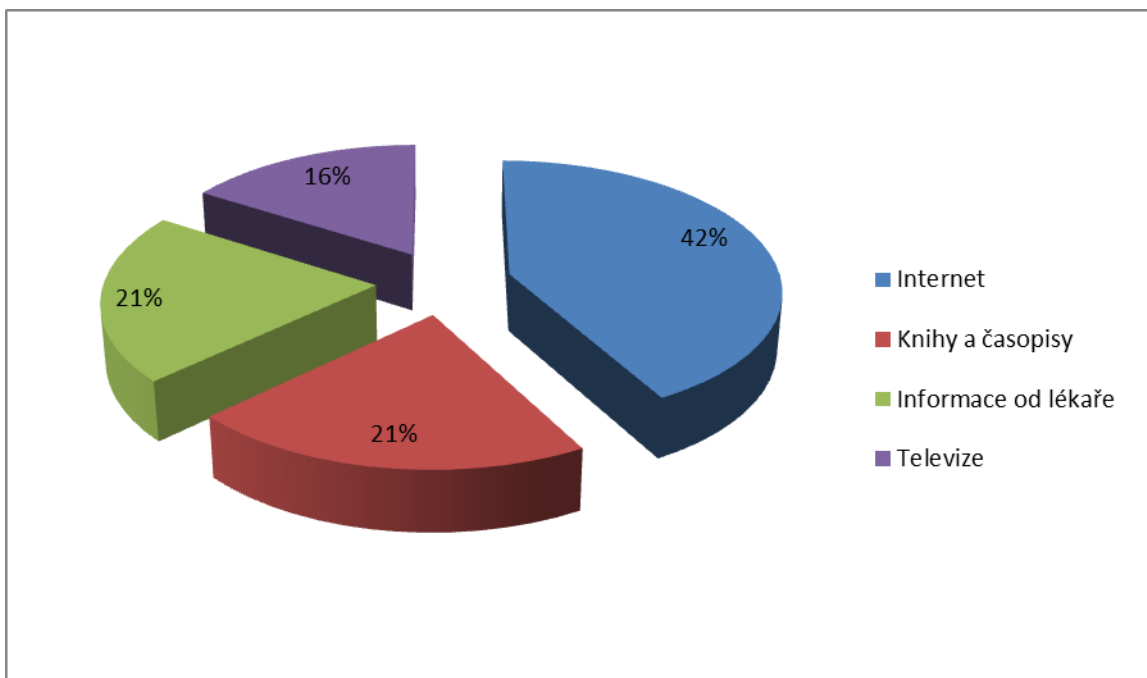
*Graf 4 Zájem o informace*



Na tuto otázku odpovědělo z celkového počtu 100 dotazovaných žen 78 % odpovědí ano a 22 % odpovědí ne, jak můžete vidět v grafu 4. Je dobře, že většina dotazovaných má zájem o tyto informace a aktivně je vyhledává. Naproti tomu 22 % není málo a je to v souvislosti s prevencí špatná informace.

**Otázka č. 5:** Pokud ano, odkud nejčastěji získáváte informace?

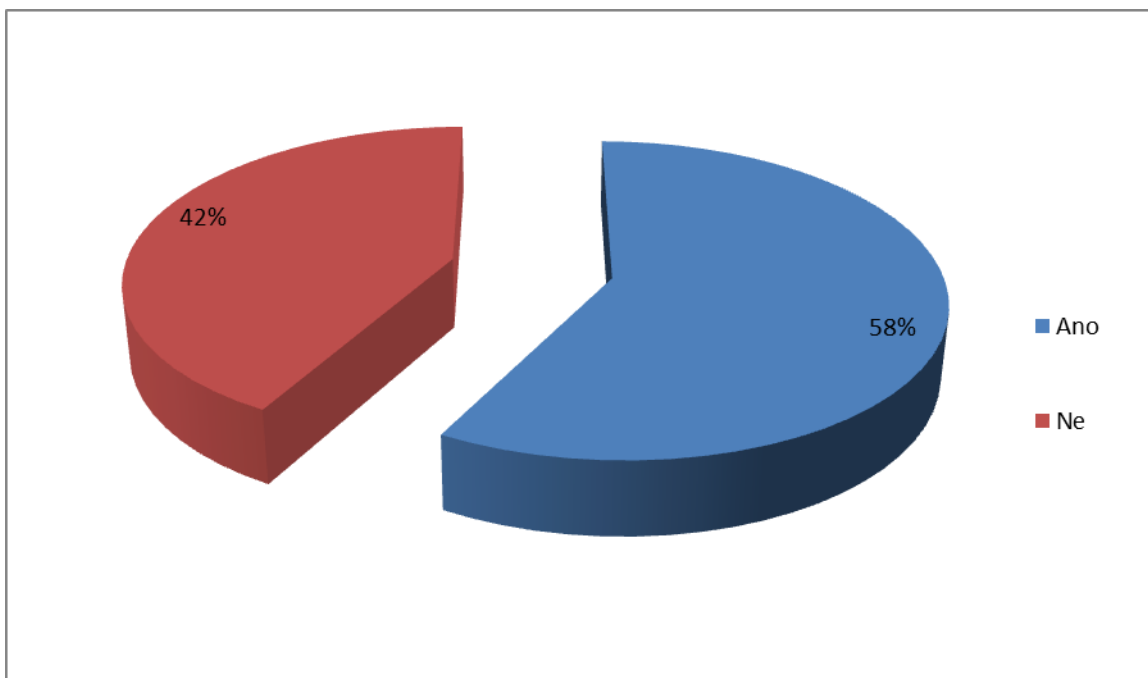
*Graf 5 Informace*



V grafu 5 je znázorněno, jak respondentky volily odpovědi podle oblíbeného zdroje informací. Z celkového počtu 100 dotazovaných 42 % nejčastěji získává informace z internetu, po 21 % získaly knihy a časopisy spolu s informacemi od lékaře. Nejméně zastoupeným zdrojem informací byla televize a to v 16 %. V dnešní době je internet nejrychlejším zdrojem informací, ale i přesto některé ženy stále preferují knihy, nebo časopisy. Pokud má žena lékaře, jež v ní budí důvěru, jsou informace od něj klíčové.

**Otázka č. 6:** Myslíte si, že máte dobré znalosti o prevenci a riziku vzniku karcinomu prsu?

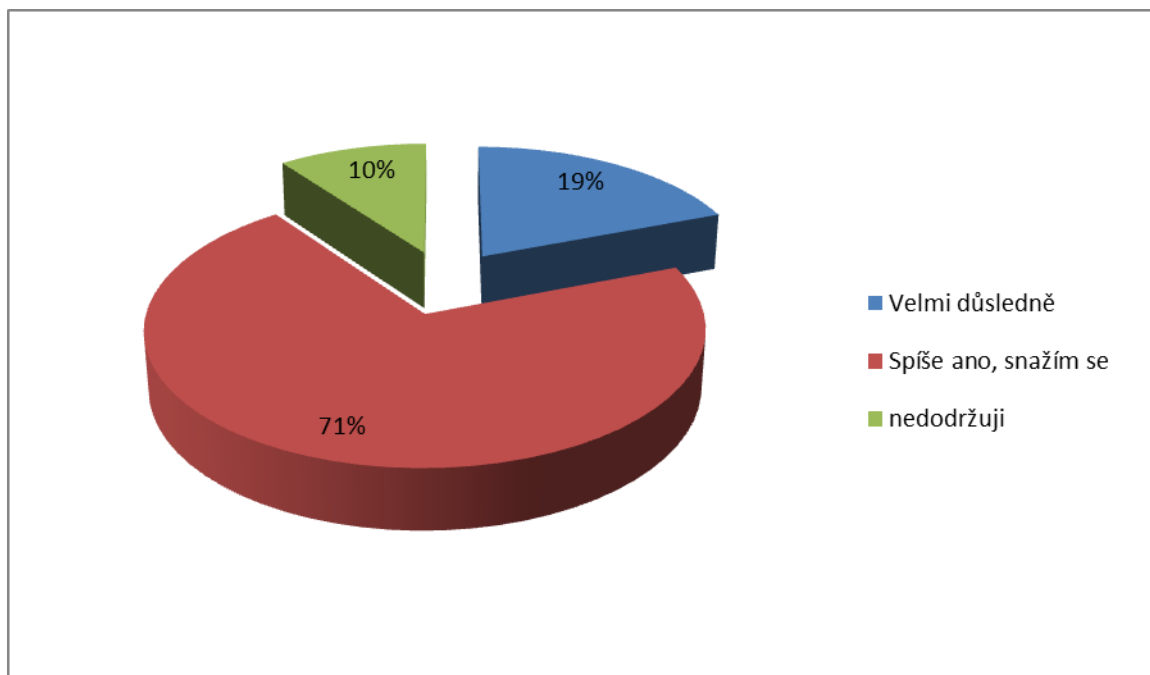
*Graf 6 Znalosti o karcinomu prsu*



Jak je možné vidět v tomto grafu 6, 58 % žen z celkového počtu 100 si myslí, že mají dobré znalosti o karcinomu prsu a 42 % nikoliv. Neznalost nádorového onemocnění prsu a jeho prevence zhoršuje možnost včasného záchytu primárního nádoru.

**Otázka č. 7: Dodržujete zdravý životní styl?**

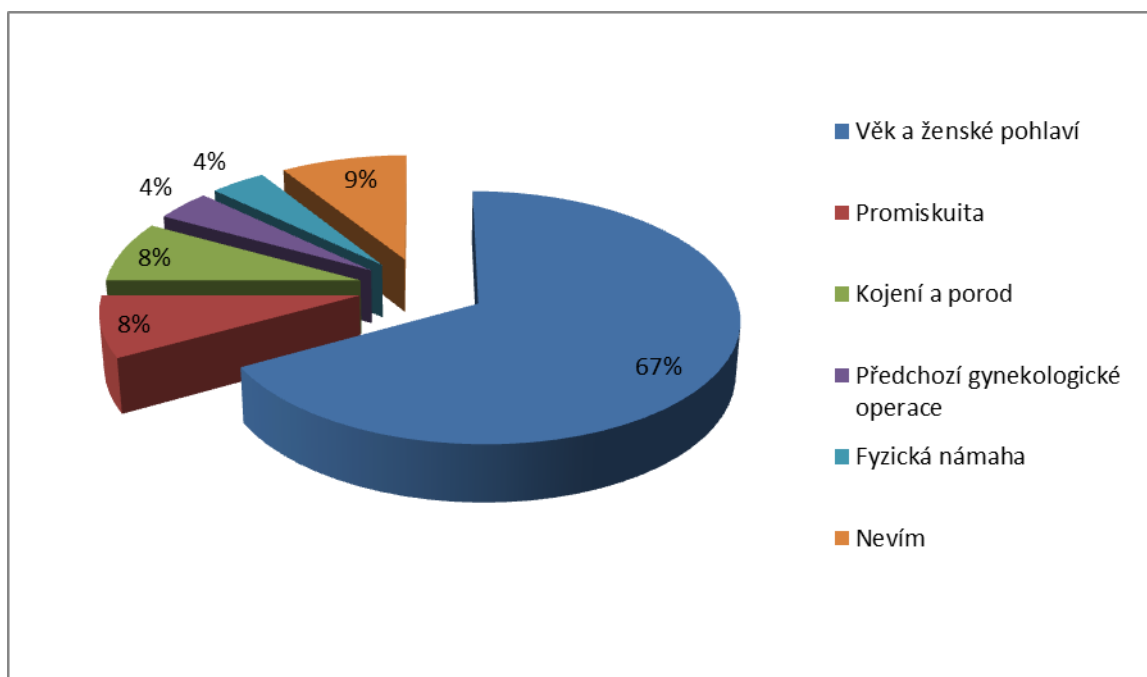
*Graf 7 Životní styl*



Graf 7 ukazuje, jak ženy odpovídaly na otázku ohledně svého životního stylu. Velmi důsledně dodržuje zdravý životní styl pouze 19 % dotazovaných žen z celkového počtu 100. Nejvíce procent získala odpověď spíše ano, snažím se a to 71 % a v 10 % ženy nedodržují zdravý životní styl vůbec.

**Otázka č. 8:** Víte, jaké jsou rizikové faktory pro vznik karcinomu prsu?

*Graf 8 Rizikové faktory*

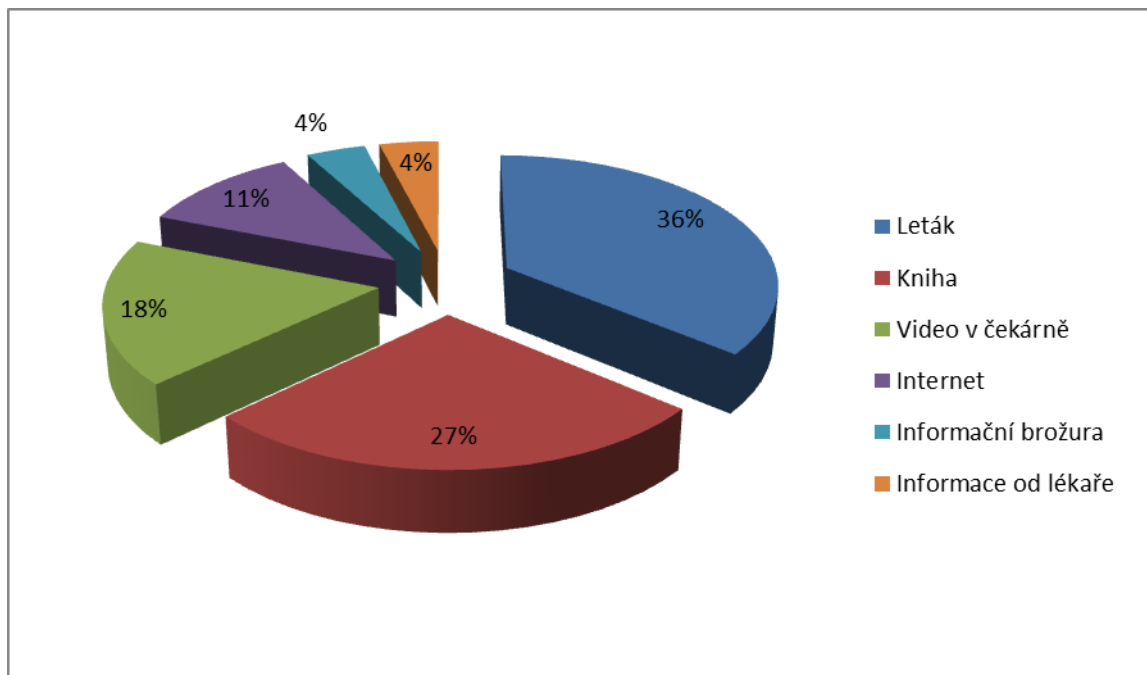


V grafu 8 lze vidět, jaké jsou vědomostní informace o rizikových faktorech vzniku karcinomu prsu. Z celkového počtu 100 dotazovaných v 67 % ženy odpověděly správně a to, že rizikovým faktorem je věk a ženské pohlaví. Odpověď nevím byla zaškrtnuta v 9 %. Po 8 % získaly odpovědi promiskuita a kojení a porod, což jsou odpovědi špatné. Pouhé 4 % respondentek si myslí, že za vznik karcinomu prsu jsou odpovědné předchozí gynekologické operace a fyzická námaha také ve 4 %.



**Otázka č. 9:** Jaký publikační materiál by Vám nejvíce přiblížil problematiku karcinomu prsu?

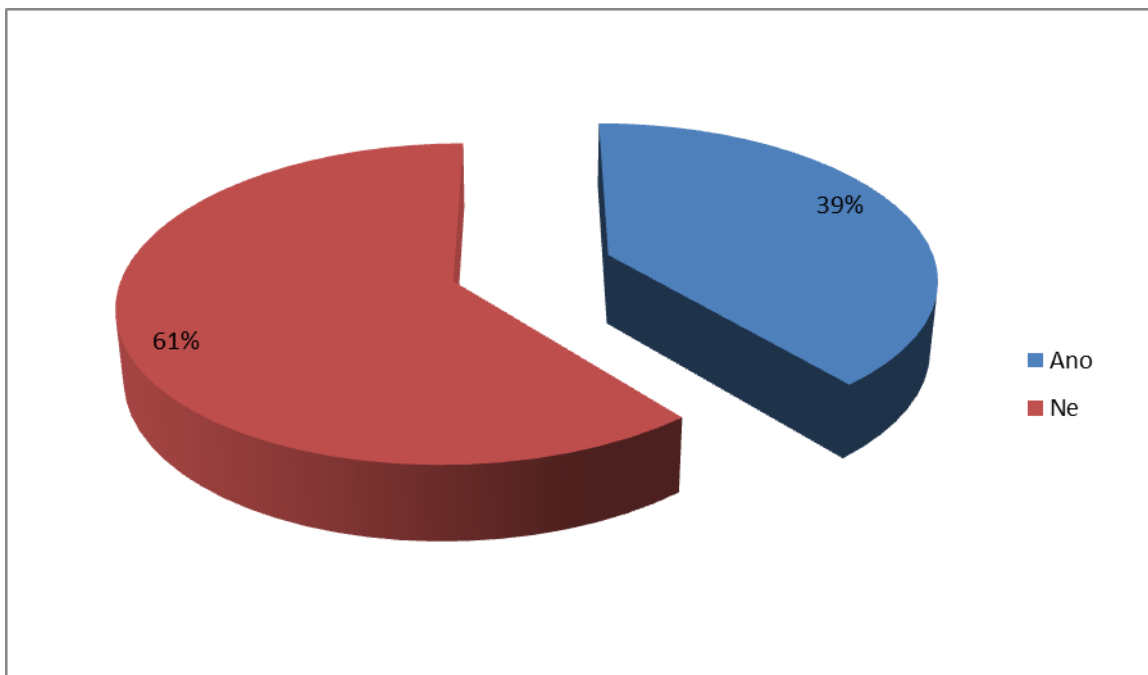
*Graf 9 Publikační materiál*



V grafu 9 můžete vidět, jaký publikační materiál by ženy zvolily. Ze 100 dotazovaných měl největší zastoupení leták a to v 36 %. Kniha získala oblibu v 27 % a třetí nejčastěji psaná odpověď bylo video v čekárně s 18 %. Toto video dnes nechybí v žádné moderní čekárně a těší se velké oblibě. Dalšími odpověďmi byl internet v 11 % a informační brožura spolu s informacemi od lékaře po 4 %.

**Otázka č. 10:** Znáte nějaké organizace podporující informovanost o prevenci vzniku karcinomu prsu?

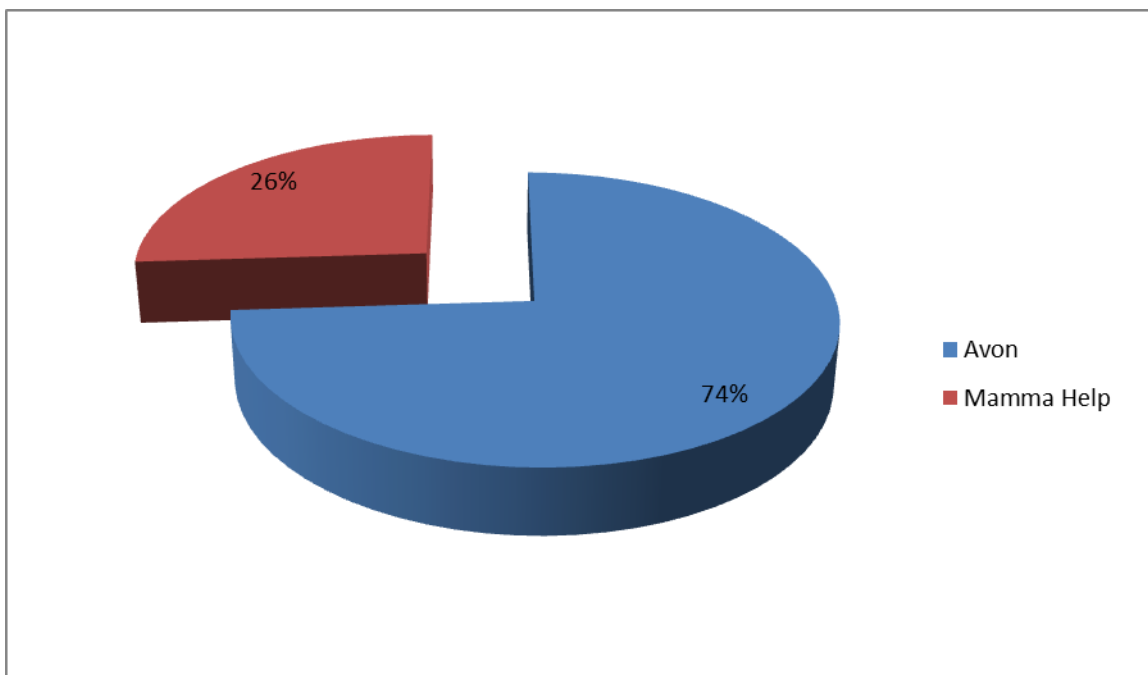
*Graf 10 Znalost organizací*



V grafu 10 jsou znázorněny odpovědi o znalosti organizací v oblasti informovanosti a prevence vzniku karcinomu prsu. Odpověď ne udalo z celkového počtu 100 dotazovaných žen 61 % a odpověď ano 39 %.

**Otázka č. 11:** Pokud ano, jaké?

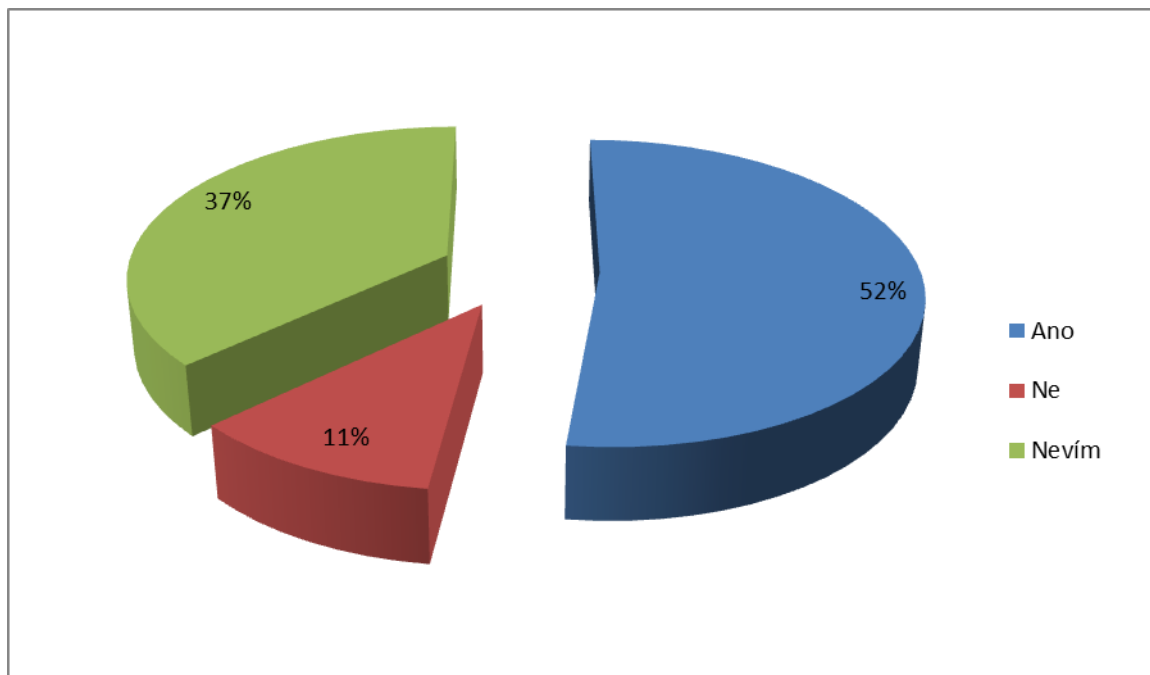
*Graf 11 Organizace*



Graf 11 znázorňuje dvě organizace, jež ženy zmínily. Avon získal 74 % a Mamma Help 26 %. Obě tyto organizace, jak je již zmíněno v teoretické části mají dlouholetou tradici a úzce spolu spolupracují.

**Otázka č. 12:** Patří k rizikovým faktorům vzniku karcinomu prsu užívání hormonální antikoncepce?

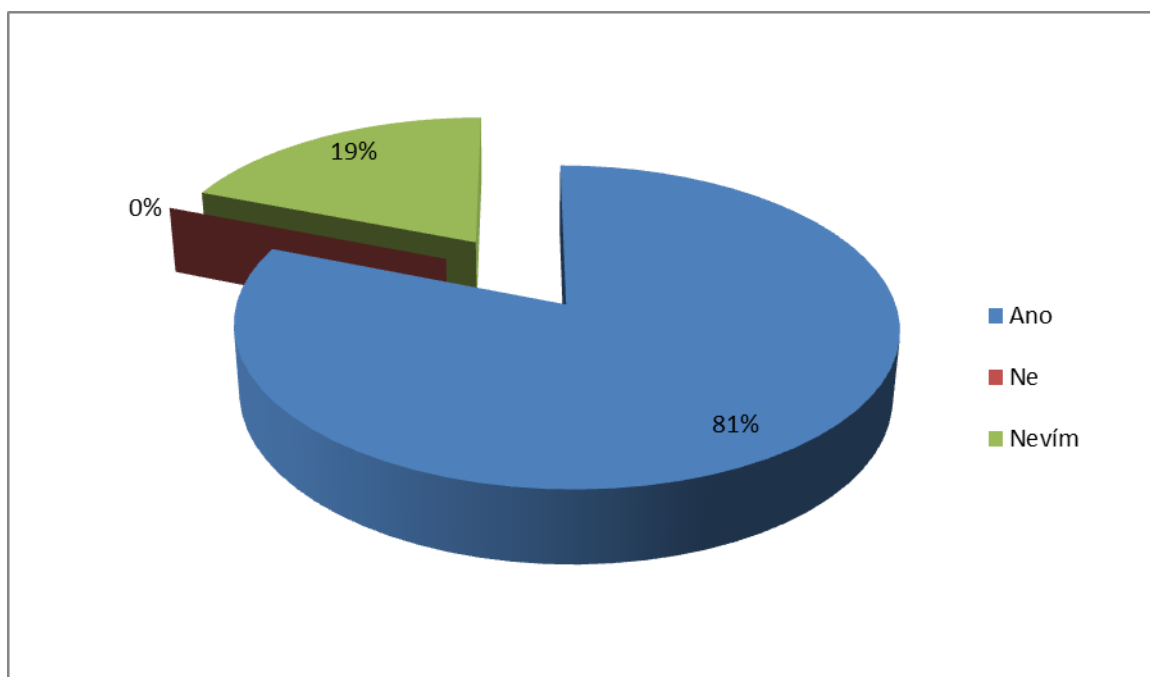
*Graf 12 Hormonální antikoncepce*



Graf 12 ukazuje, že 52 % žen z celkového počtu 100 dotazovaných si myslí, že užívání hormonální antikoncepce je rizikovým faktorem pro vznik karcinomu prsu, 11 % odpovědělo ne a 37 % neví.

**Otázka č. 13:** Je karcinom prsu dědičné onemocnění?

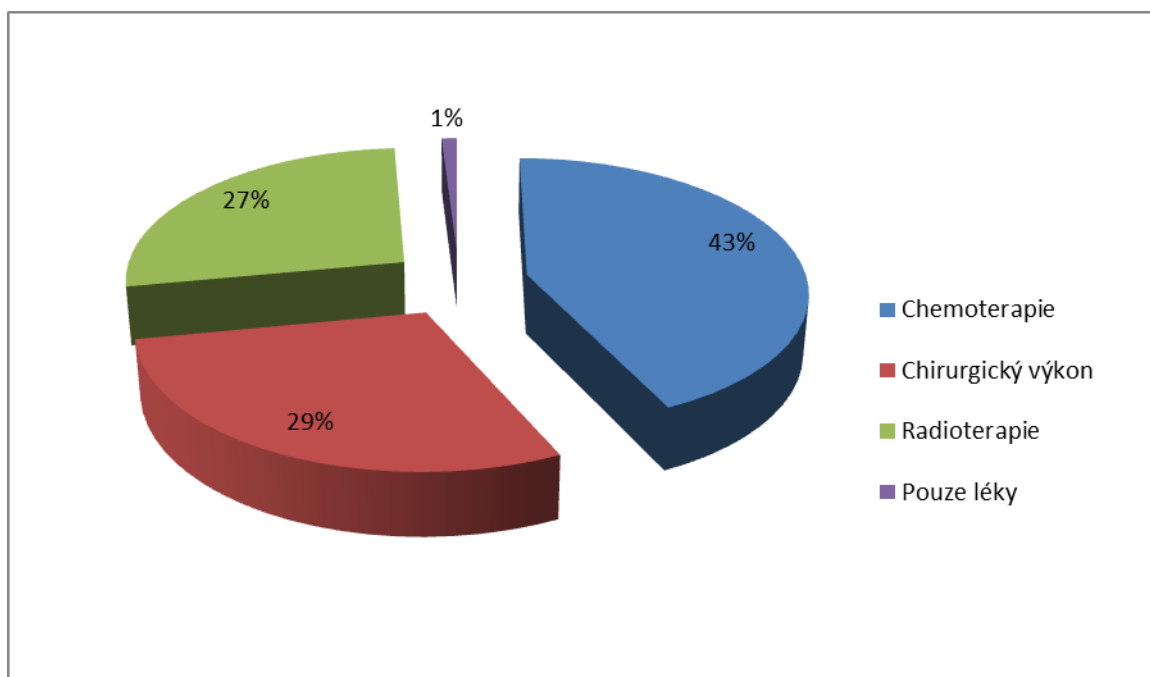
*Graf 13 Dědičnost karcinomu prsu*



Graf 13 znázorňuje odpovědi na otázku ohledně dědičnosti a je patrné, že z celkového počtu 100 dotazovaných žen si 81 % myslí správně, že ano a 19 % respondentek neví. Odpověď ne byla nulová.

**Otázka č. 14:** Jaká je léčba karcinomu prsu?

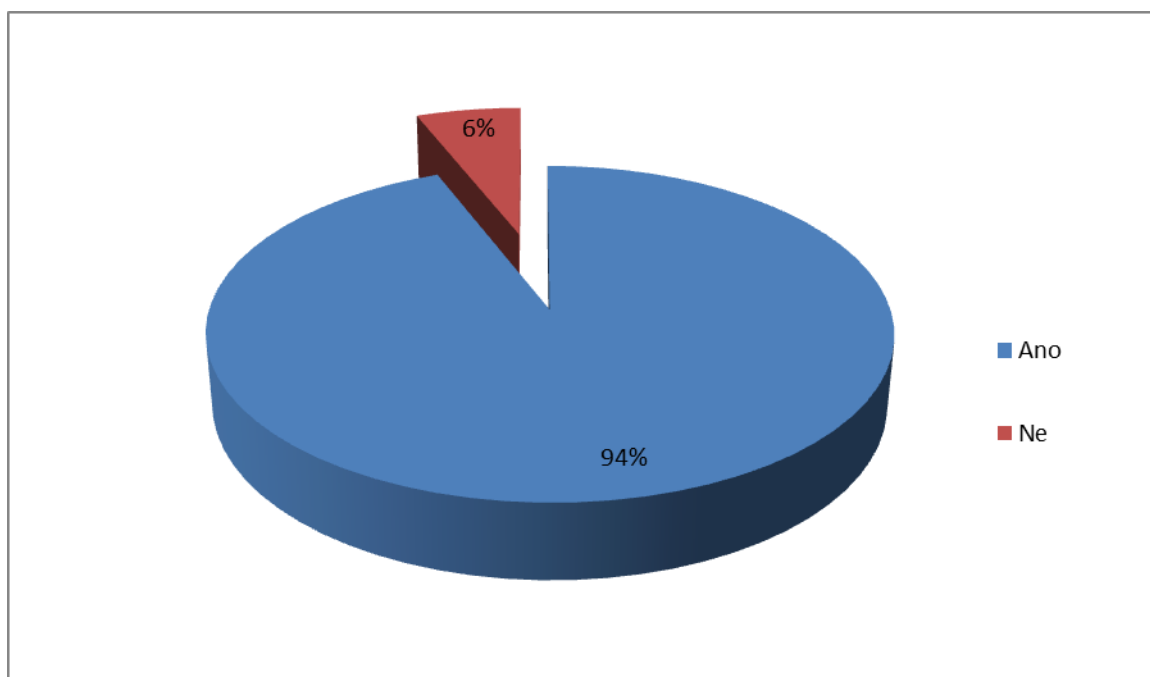
*Graf 14 Léčba karcinomu prsu*



V grafu 14 můžete vidět, jak si ženy myslí, že je léčeno nádorové onemocnění prsu. Nejčastější odpověď z celkového počtu 100 dotazovaných byla chemoterapie ve 43 %, chirurgický výkon ve 29 % a hned za ním radioterapie ve 27 %. Všechny tyto odpovědi jsou správné a ukázalo se, že ženy jsou o léčbě tohoto onemocnění dobře informovány. Jen 1 % respondentek uvedlo jako odpověď pouze léky.

**Otázka č. 15:** Docházíte pravidelně na gynekologické prohlídky?

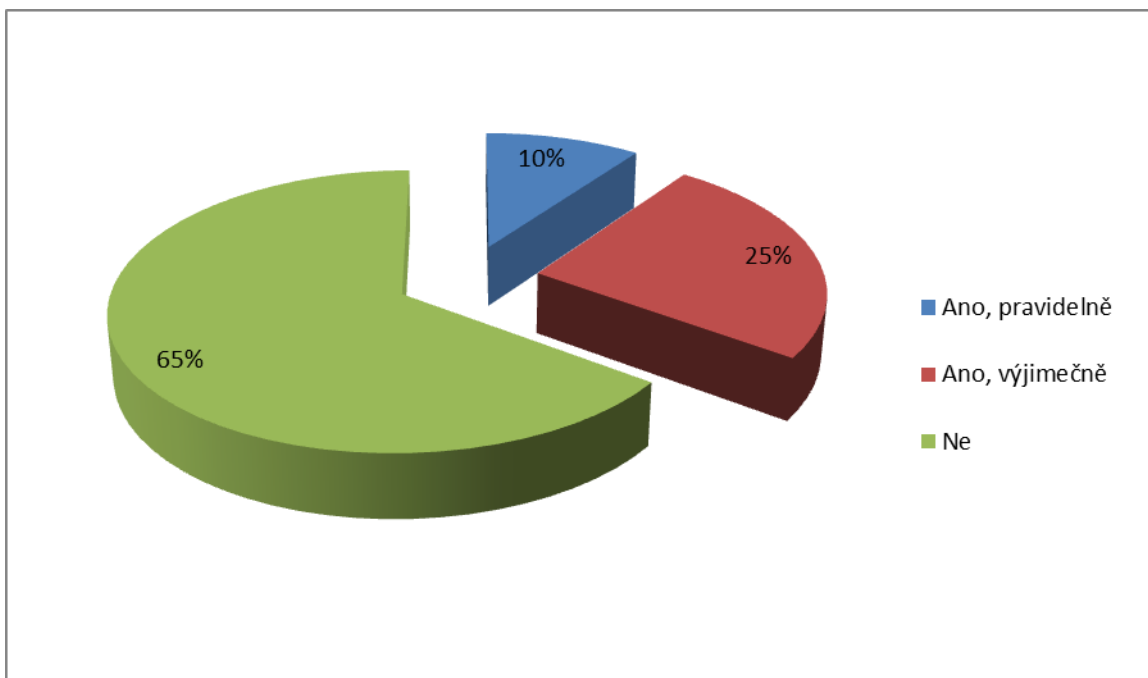
*Graf 15 Gynekologické prohlídky*



Jak je patrné z grafu 15, z celkového počtu 100 dotazovaných pravidelně dochází ke svému gynekologovi na preventivní prohlídky 94 % žen. V 6 % ženy nedochází na preventivní prohlídky vůbec.

**Otázka č. 16:** Vyšetřuje Vám váš gynekolog prsa při preventivní prohlídce?

*Graf 16 Vyšetření prsů gynekologem*

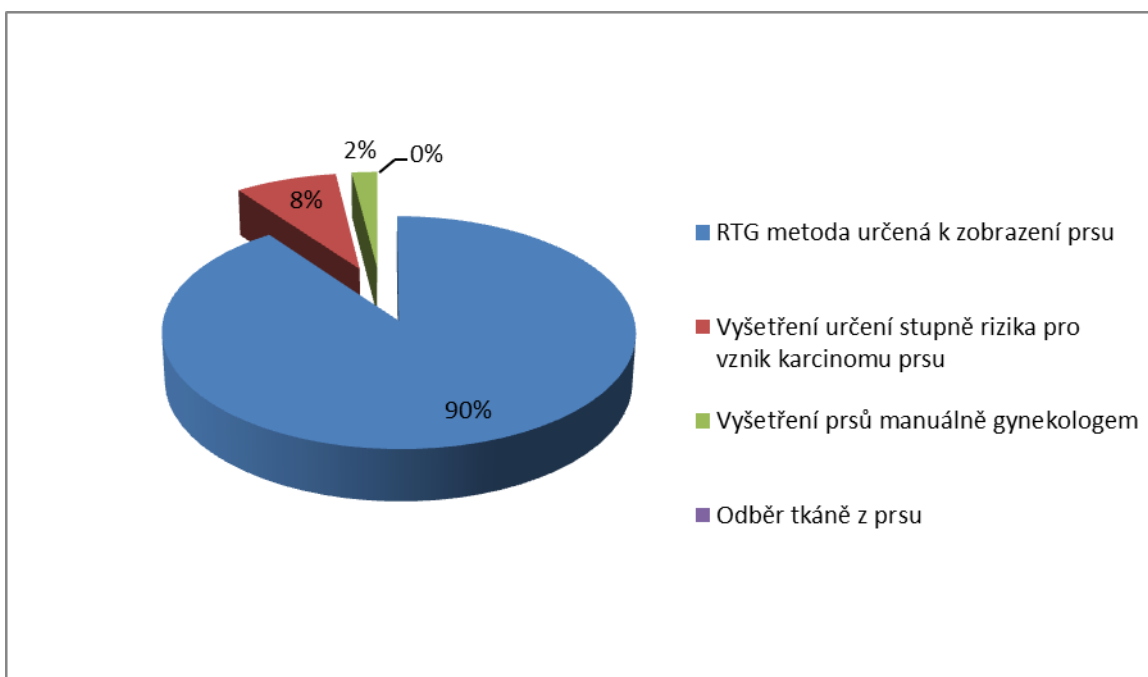


V grafu 16 můžete vidět, jak ženy odpovídaly na otázku týkající se vyšetřování prsů gynekologem. Pouhých 10 % z celkového počtu 100 odpovídajících udalo, že jim gynekolog vyšetřuje prsa pravidelně. Odpověď ano, výjimečně zaškrtnulo 25 % žen a 65 % udalo odpověď ne. Je alarmující, že gynekologové nevyšetřují ženám prsa vůbec, nebo jen výjimečně.



**Otázka č. 17:** Co je to mamografické vyšetření?

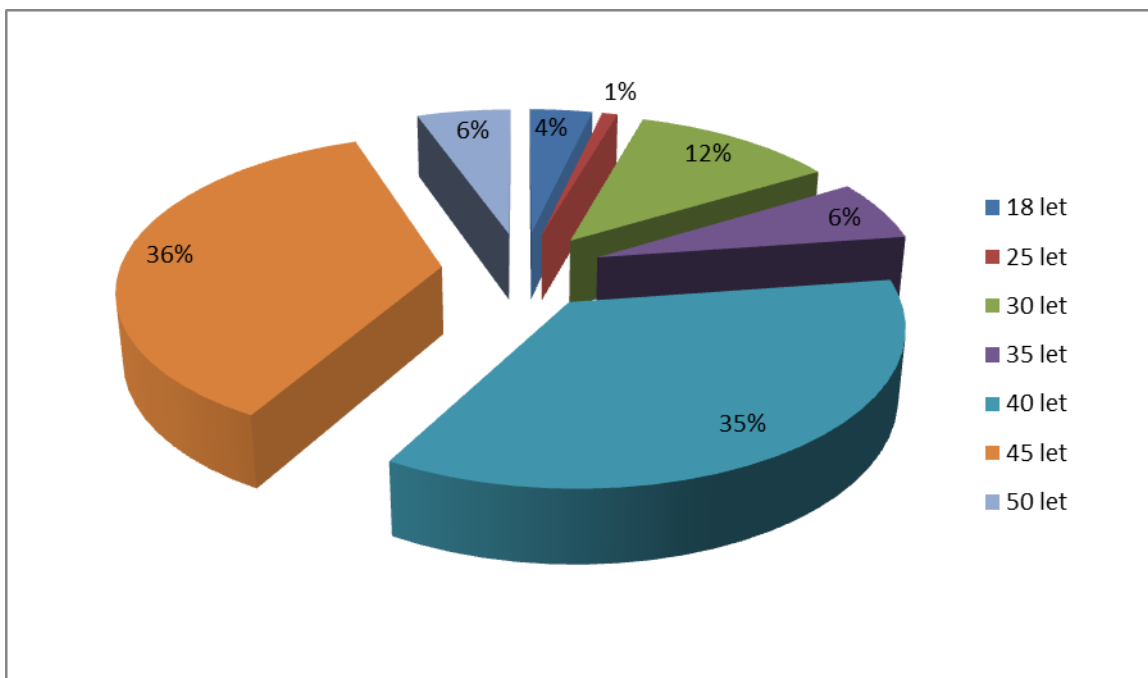
*Graf 17 Mamografické vyšetření*



Graf 17 ukazuje, že 90 % žen z celkového počtu 100 dotazovaných odpovědělo správně RTG metoda určená k zobrazení prsu. Další odpovědi bylo v 8 % vyšetření určení stupně rizika pro vznik karcinomu prsu a ve 2 % vyšetření prsů manuálně gynekologem. Odpověď odběr tkáně z prsu na další vyšetření byla nulová.

**Otázka č. 18:** Víte, od kolika let by se mělo docházet na mamografické vyšetření?

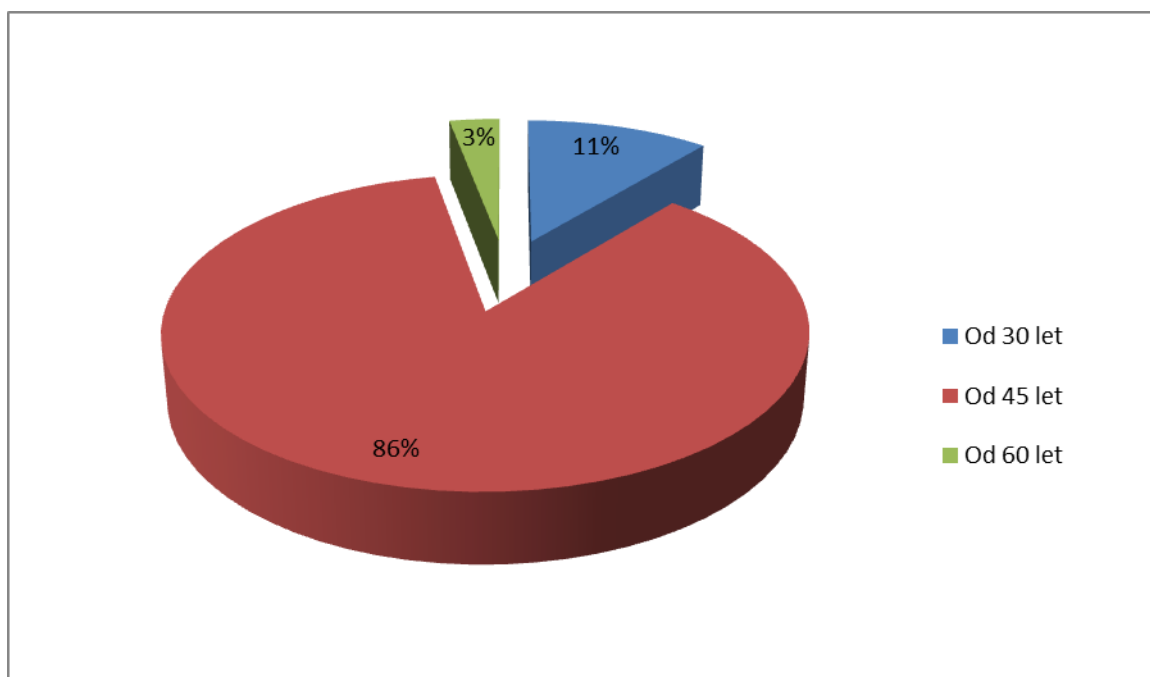
*Graf 18 Věk na mamografické vyšetření*



Jak je patrné z grafu 18, ženy z celkového počtu 100 dotazovaných uváděly různý věk a nejvíce zastoupený byl věk 45 let ve 36 %. Dále 40 let ve 35 %, 35 let v 6 % a 30 let ve 12 %. Nejméně procent získal věk 50 let a to 6 %, 18 let napsalo 4 % respondentek a 25 let pouhé 1 %.

**Otázka č. 19:** Od jakého věku je mamografické vyšetření hrazeno pojišťovnou?

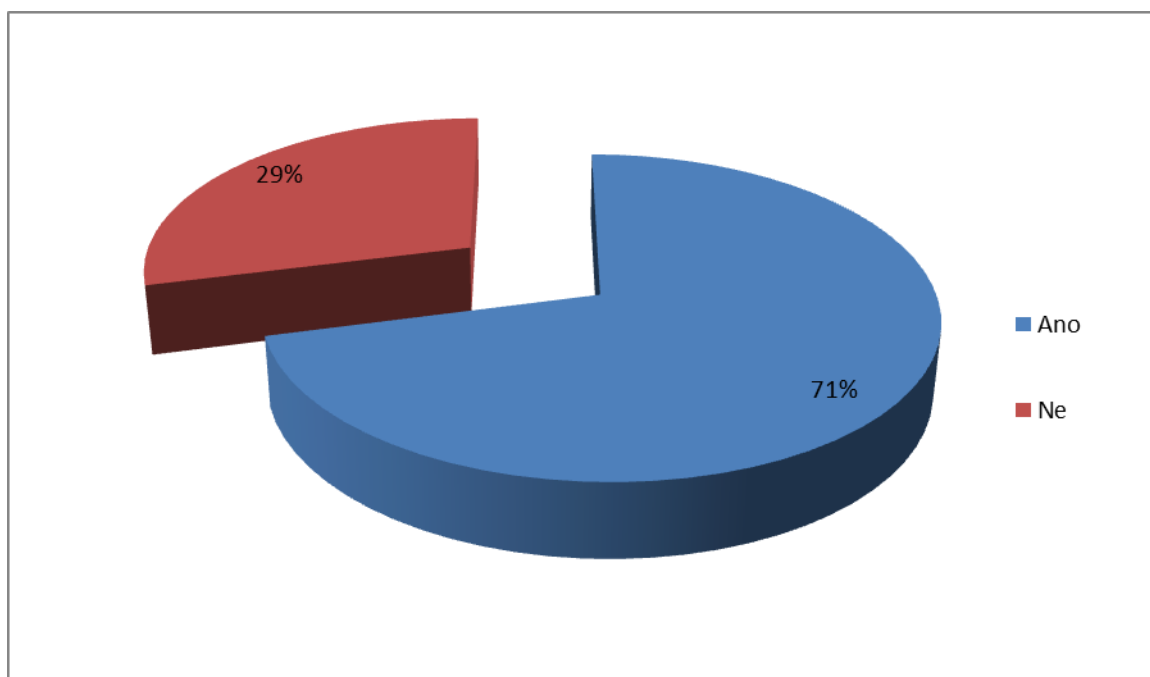
*Graf 19* Vyšetření hrazeno pojišťovnou



Graf 19 uvádí, že 86 % žen z celkového počtu 100 dotazovaných správně uvedlo odpověď od 45 let, 11 % od 30 let a pouze 3 % respondentek si myslí, že od 60 let.

**Otázka č. 20:** Byla jste již na mamografickém vyšetření?

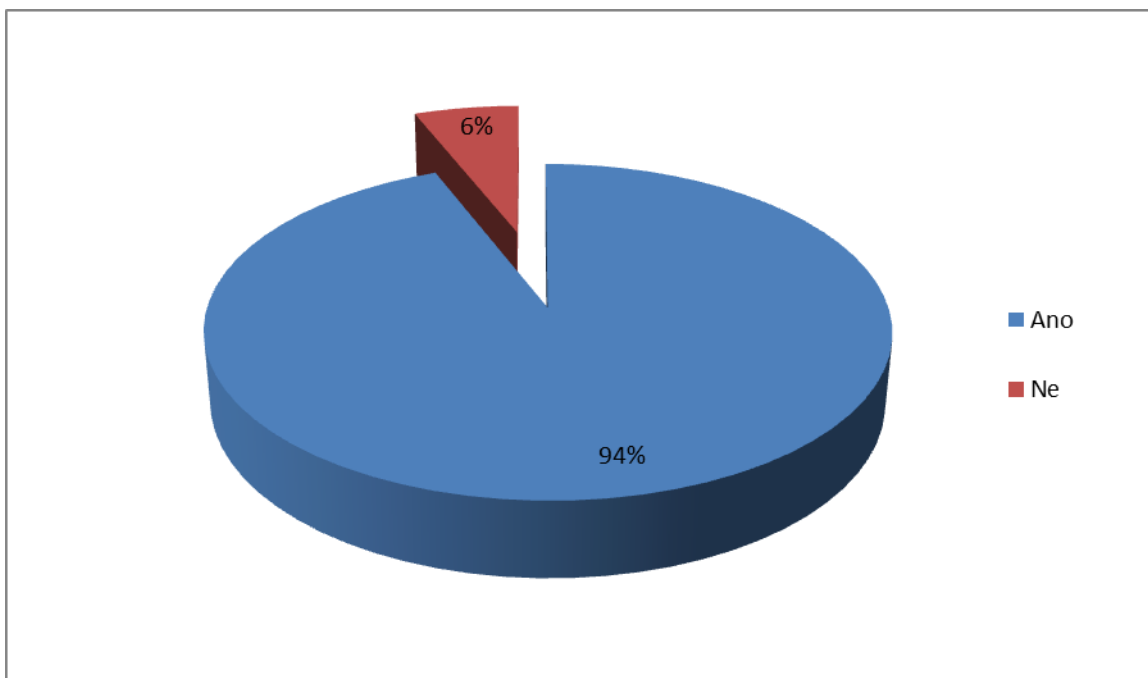
*Graf 20 Zkušenost s mamografickým vyšetřením*



V grafu 20 je znázorněna odpověď ohledně zkušenosti s mamografickým vyšetřením. Ano odpovědělo z celkového počtu 100 dotazovaných žen 71 % a ne 29 % respondentek.

**Otázka č. 21:** Znáte pojem samovyšetření prsu?

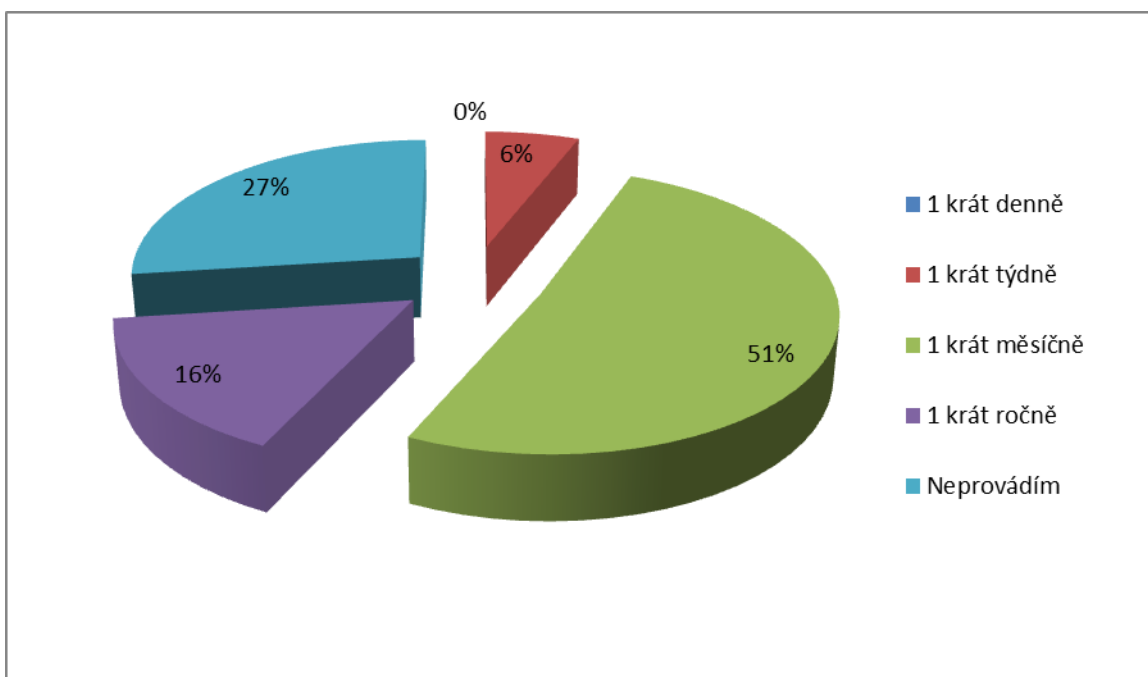
*Graf 21 Znalost samovyšetření prsu*



Graf 21 znázorňuje, že 94 % z celkového počtu 100 dotazovaných žen zná pojem samovyšetření prsu a jen v 6 % byla odpověď ne.

**Otázka č. 22:** Provádíte samovyšetření prsu? Pokud ano jako často?

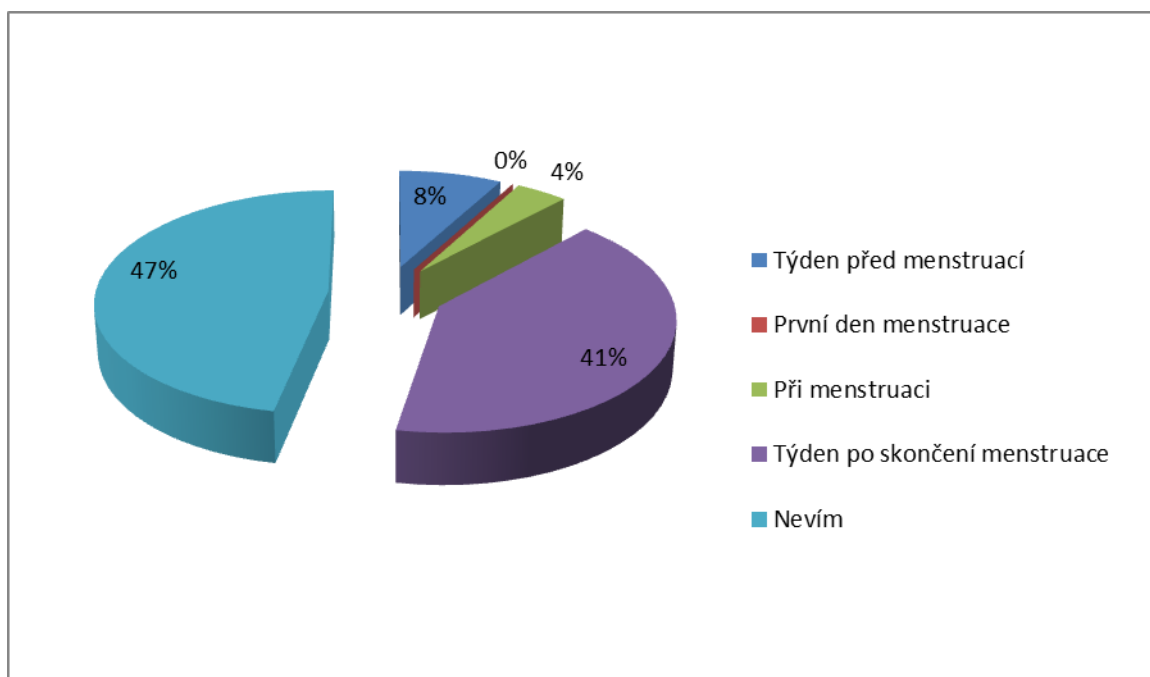
*Graf 22 Provádění samovyšetření prsu*



V grafu 22 je znázorněno, že samovyšetření prsu provádí z celkového počtu 100 dotazovaných žen 51 % 1 krát měsíčně, 16 % 1 krát ročně a 6 % 1 krát týdně. Tuto činnost neprovádí 27 % respondentek. Odpověď 1 krát denně byla nulová.

**Otázka č. 23:** Kdy je u ženy nejvhodnější doba pro samovyšetření prsu?

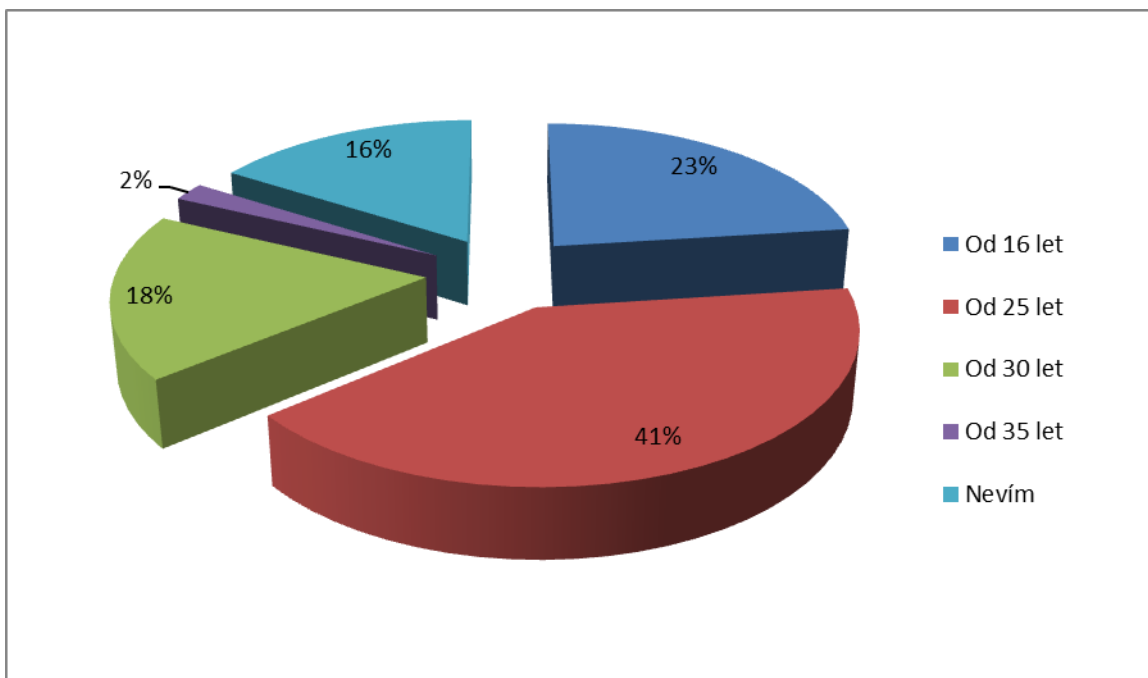
*Graf 23 Doba pro samovyšetření prsu*



Graf 23 uvádí znalosti ženy v oblasti správné doby pro samovyšetření prsu. Z celkového počtu 100 dotazovaných žen 47 % zaškrtno odpověď nevím a 41 % správnou odpověď týden po skončení menstruace. Že je správně týden před menstruací se domnívá 8 % a při menstruaci 4 % respondentek. Odpověď první den menstruace byla nulová.

**Otázka č. 24:** Od kolika let by si žena měla provádět samovyšetření prsu?

*Graf 24 Věk pro samovyšetření prsu*

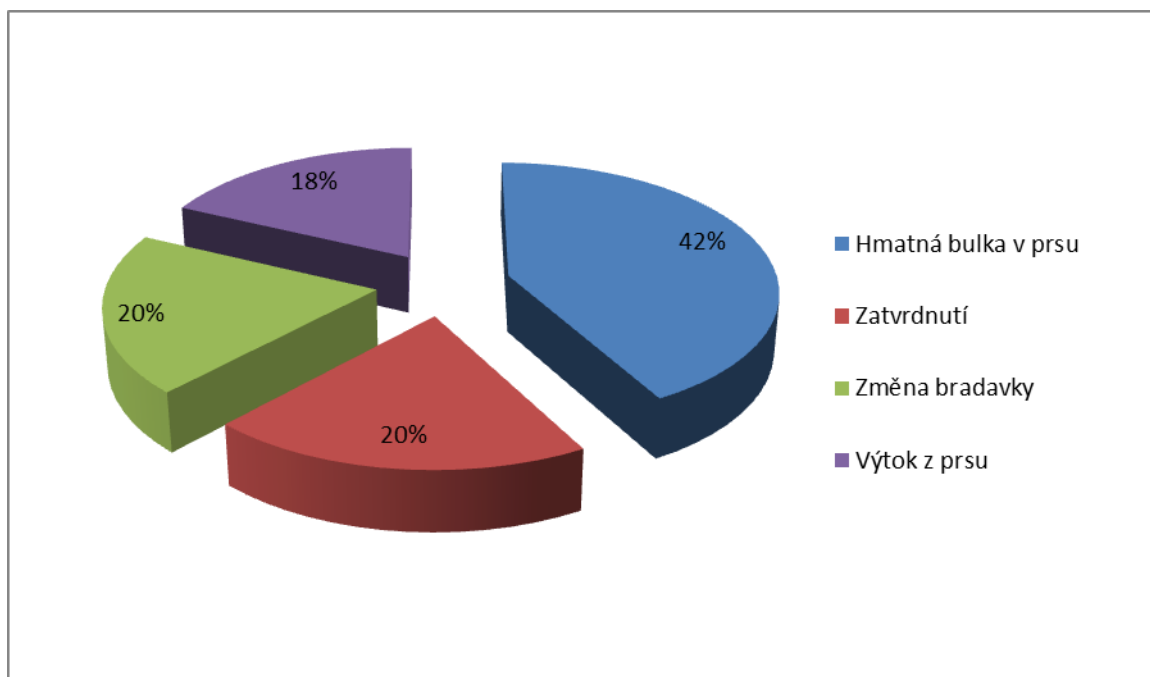


Graf 24 ukazuje znalost věku pro samovyšetření prsu. Z celkového počtu 100 dotazovaných byla nejčastější správná odpověď od 25 let a to ve 41 %. Ve 23 % byla zaškrtnutá odpověď od 16 let, v 18 % od 30 let a ve 2 % od 35 let. Kolonku nevím zaškrtnulo 16 % žen.



**Otázka č. 25:** Jakých změn by si při samovyšetření měla všimnout?

*Graf 25 Změny při samovyšetření prsu*



V grafu 25 můžeme vidět jaké změny při samovyšetření nejčastěji respondentky udaly. Všechny uvedené odpovědi byly správné. Hmatnou bulku v prsu označilo z celkového počtu 100 dotazovaných žen 42 %, po 20 % získala odpověď zatvrdnutí a změna bradavky. Nejméně žen odpovědělo výtok z prsu a to 18 %.

## 15 DISKUZE

Bakalářská práce se zabývá problematikou prevence nádorového onemocnění prsu a i přes to, že u nás existuje mamografický screening se toto onemocnění řadí ve výskytu na přední pozici. Prostřednictvím bakalářské práce jsem chtěla zjistit do jaké míry jsou ženy informovány o rizikových faktorech, diagnostice, léčbě a hlavně prevenci tohoto onemocnění.

Onkologicky nemocných pacientů přibývá každým rokem víc a víc. Bohužel jsou čísla statistik neomylná a nám, jako zdravotníkům nezbyvá, než na toto zjištění reagovat komplexní ošetrovatelskou péčí spojenou s empatickým zacházením. Spolu s tímto je důležité šíření preventivních opatření a sami se i preventivně chovat.

Cílem, který jsem si stanovila v této práci bylo zjistit, zda ženy znají samovyšetření prsu, mamografické vyšetření a jestli jsou dostatečně informováni o tomto onemocnění. Na otázky v dotazníku odpovídaly ženy všech věkových kategorií. Nejvíce zastoupená kategorie byla v 39 % ženy nad 45 let, které jsou nejvíce ohrožené tímto onemocněním, a měly by každé dva roky docházet na mamografické vyšetření.

**Cíl práce č. 1: Zjistit míru informovanosti žen v oblasti prevence nádorového onemocnění prsu.**

**Předpoklad č 1: Předpokládám, že většina žen nebude mít informace o nádorovém onemocnění prsu.**

Očekávaný výsledek se v tomto předpokladu nepotvrdil. Z mého dotazníkového šetření plyne, že ženy mají informací dostatek. Správně na vědomostní otázku „Pojem karcinom prsu nejlépe vystihuje věta..“ odpovědělo 78 % žen, že je to nejvíce se vyskytující zhoubné onemocnění ženské populace. Je to celkem vysoké číslo a je vidět, že ženy se v této problematice orientují. Stejně jako 67 % žen, které odpověděly správně, že rizikovým faktorem je věk a ženské pohlaví. Bohužel 61 % respondentek nezná žádné organizace spojené s nádorovým onemocněním prsu a jeho prevencí. Myslím si, že by tyto organizace zasloužily větší mediální podporu, aby byly „více vidět“. Co se týká rizikových faktorů ženy správně odpovídaly ohledně dědičnosti a užívání hormonální antikoncepce,

což je stále velmi nejisté téma. V 52 % si myslí, že užívání hormonální antikoncepce je rizikové a dědičný gen připouští 81 % odpovídajících.

Cíl č. 1 jsem splnila.

**Cíl práce č. 2: Zjistím míru informovanosti žen v oblasti samovyšetření prsu.**

**Předpoklad č. 2: Předpokládám, že většina žen zná samovyšetření prsu.**

Očekávaný výsledek se v tomto předpokladu potvrdil. Z mého dotazníkového šetření je patrné, že ženy pojem samovyšetření prsu znají v 94 %. Bohužel jej ale ve 27 % neprovádí. Jako důvody udaly „nevím jak“, „nemám čas“, „vyšetřuje mi je doktor“ apod. Myslím, že toto číslo by se mohlo více informacemi od lékaře, větším medializováním prevence a rozšířením akcí různých kampaní do budoucna snížit. Správně vyšetřuje prsa 1 krát měsíčně 51 % žen a doporučený věk pro začátek samovyšetřování prsu, a to 25 let, uvedlo 41 % žen. V otázce, jakých útvarů by si žena měla při samovyšetření všimnou zvítězila ve 42 % hmatná bulka v prsu. Je to nejvíce medializovaný příznak, ale bohužel na další ze všech správných příznaků odpovědělo menší procento respondentek. Ženy by měly znát všechny příznaky tohoto onemocnění a věnovat jim všem zvýšenou pozornost.

Cíl č. 2 jsem splnila.

**Cíl práce č. 3: Zjistím míru informovanosti žen o mamografickém vyšetření prsu.**

**Předpoklad č. 3: Předpokládám, že většina žen zná mamografické vyšetření prsu.**

Očekávaný výsledek se v tomto předpokladu potvrdil. Mé dotazníkové šetření poukazuje, že ženy mají v oblasti mamografického vyšetření nejvíce znalostí. 90 % žen odpovědělo správně, že je to RTG metoda určená k zobrazení prsu a 86 % správně uvedlo, že mamografické vyšetření je hrazeno pojišťovnou od 45 let. Osobní zkušenost má 71 % respondentek. Myslím, že tato čísla jsou velmi příznivá a pevně věřím, že do budoucna se ještě zvýší.

Cíl č. 3 jsem splnila.

Mamografie zažívá ze poslední léta velký pokrok. Klinika zobrazovacích metod ve FN Plzeň Lochotín se zabývá touto problematikou již dvacet let a právě teď se zařadila do pracovišť na světové úrovni. Do rukou se jim dostal jako jedné z prvních klinik na světě mamograf na tříteslové magnetické rezonanci s osmnácti kanálovou prsní cívkou.

V časopise „FN“ Fakultní nemocnice Plzeň hovoří o tomto pokroku zástupce přednosty prof. MUDr. Jiří Ferda, Ph.D.: „Cívka je konstruována jako přijímací anténa změn signálu, které dávají informace o složení vyšetřované tkáně. Nová cívka je zcela ojedinělým zařízením, které je složeno z osmnácti přijímačů s osmi zesilovači.“ Tato nejnovější technika dokáže lépe oddělit nádorovou tkáň od nenádorové a lépe posoudí stupeň agresivity nádorů. Významným faktem je zlepšení zhodnocení stavu mízních uzlin v podpaží (12).

#### **Návrhy na řešení nedostatků:**

Z mého dotazníkového šetření mě nejvíce negativně překvapily odpovědi ohledně vyšetřování prsů gynekologem. Odpověď ne udalo 60 % respondentek, což je alarmující fakt. Pouhým 10 % žen vyšetřují gynekologové prsa pravidelně. Myslím, že každá preventivní prohlídka u gynekologa by měla obsahovat i vyšetření prsů manuálně, ať je ženě 20, či 50 let. Čas strávený tímto vyšetřením gynekologové jistě neztratí a alespoň by se zvýšilo povědomí žen o této prevenci. Dalším velkým plusem by byla názorná ukázka toho, jak samovyšetření provádět přímo od gynekologa.

Významnou podporou jak prevence, tak samotného onemocnění jsou organizace a sdružení proti rakovině prsu v České Republice. Snaží se dostávat do povědomí žen např. jako Avon přes kosmetické produkty a využívají své slavné značky v něco prospěšného. Bohužel 61 % žen ze 100 žádné organizace nezná i když každým rokem se zvyšuje počet lidí účastníků se Avon pochodu proti rakovině prsu. Podporu má tato organizace i u slavných osobností, které jí propůjčují svou tvář, aby se lépe dostala mezi laickou veřejnost.

Myslím si, že pokud by se více rozšířily informační letáky, brožury v gynekologických čekárnách a čekárnách praktických lékařů, pomohlo by to zvýšit míru informovanosti žen o této problematice. Postupy, jak prsa vyšetřovat a názorné obrázky by se měly vyskytovat více v časopisech pro ženy, nebo v televizi. V mém šetření udalo

42% žen jako nejlepší informační zdroj internet, ale pokud si žena tuto problematiku sama nevyhledá, nedostane se k ní.

Neopomenutelné je také šíření informací mezi zdravotnickým personálem. Vždyť oni sami by měli být schopni např. pomocí přednášek, či seminářů poučit laickou veřejnost o důležitosti prevence.

## ZÁVĚR

Bakalářskou práci s názvem „Povědomí laické veřejnosti o prevenci nádorového onemocnění prsu“ jsem si vybrala proto, že mě zajímá tato problematika a proto, že se mě i týká jako ženy. Karcinom prsu je velmi závažné onemocnění ohrožující velké množství žen v produktivním věku, a proto by se mu měla věnovat zvýšená pozornost nejen ze strany lékařů, ale především ze strany ženy a jejího zájmu o tuto problematiku a o svůj životní styl. Nejdůležitější faktor pro úspěšnou léčbu je včasný záchyt tohoto onemocnění, jemuž napomáhá screeningové vyšetření a samovyšetření vlastních prsů.

Ženy, které se neseťkaly ve svém okolí se zhoubným onemocněním prsu jsou nedostatečně informovány a samy nemají velký zájem informace získat. Často se domnívají, že jich se nemoc netýká a nebo na to „raději“ ani nemyslí. Proto by mělo být dostatek informací nejen u praktického lékaře a gynekologa v čekárnách v podobě letáků a videí, ale i v časopisech pro ženy a knihách.

Věřím, že většina žen, které samovyšetření prsu neprovádí se zamyslí nad tím, proč. My všichni držíme svůj osud ve vlastních rukách a dodržovat zásady prevence by mělo být samozřejmostí pro každého z nás.

## LITERATURA A PRAMENY

1. VORLÍČEK, Jiří, Jitka ABRAHÁMOVÁ a Hilda VORLÍČKOVÁ. *Klinická onkologie pro sestry*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 328s. Sestra. ISBN 80-247-1716-6.
2. ABRAHÁMOVÁ, Jitka. *Co byste měli vědět o rakovině prsu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 143s. ISBN 978-802-4730-639.
3. KLENER, Pavel, a Hilda VORLÍČKOVÁ. *Klinická onkologie: charakteristiky, příčiny, prevence a léčba nejčastějších poruch zdraví*. 1. vyd. Praha: Galén, 2006, 686s. Sestra. ISBN 80-246-0468-X.
4. ABRAHAMS, Peter a Hilda VORLÍČKOVÁ. *Rodinná encyklopedie zdraví: Charakteristiky, příčiny, prevence a léčba nejčastějších poruch zdraví*. 1. české vyd. Praha: Ottovo nakladatelství, 2006, 328s. Sestra. ISBN 80-736-0296-2.
5. COY, Johannes F a Maren FRANZ. *Výživou proti rakovině: jak zastavit rakovinový gen*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2010, 208 s. ISBN 978-80-249-1450-3.
6. 2015. Mamma Help. (online) Mamma Help.cz, 2015 (cit.2015-2-14). Dostupné z: <http://www.mammahelp.cz>
7. 2015. Zdravá prsa. (online) Zdravá prsa.cz, 2015 (cit.2015-2-14). Dostupné z: <http://www.zdravaprsa.cz/zdrava-prsa>
8. 2015. Ruce na prsa. (online) Ruce na prsa.cz, 2015 (cit.2015-2-14). Dostupné z: <http://www.rucenaprsa.cz>
9. 2015. Breast cancer. (online) Breast cancer.cz, 2015 (cit.2015-2-14). Dostupné z: <http://www.breastcancer.cz>
10. 2015. Mamo. (online) Mamo.cz, 2015 (cit.2015-2-14). Dostupné z: <http://www.mamo.cz>
11. DRAŽAN, Luboš a Jan MĚŠŤÁK . *Rekonstrukce prsu po mastektomii*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 168 s. ISBN 80-247-1123-0.
12. Fakultní nemocnice Plzeň, *Unikátní vyšetření prsu na klinice zobrazovacích metod*. FN Plzeň. 3/2015. Ev. číslo MK ČR E 16852.

- 13.** ŠAFRÁNKOVÁ, Alena a Marie NEJEDLÁ. *Interní ošetřovatelství*. 1.vyd. Praha : Grada, 2006, 248 s. ISBN 80-247-1148-6.
- 14.** MIKŠOVÁ, Zdeňka. *Kapitoly z ošetřovatelské péče*. Praha : Grada, 2006, 248 s. ISBN 80-247-1442-6.
- 15.** Early detection of cancer. WHO. Breast cancer: prevention and control (online). 2008 (cit. 2015-3-15) Dostupné z:  
<http://www.who.int/cancer/detection/breastcancer/en/index4.html>
- 16:** KUTNOHORSKÁ, Jana. *Výzkum v ošetřovatelství*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 175 s. ISBN 978-80-247-2713-4.
- 17.** ARIEL, Irving M. and CLEARY, Joseph B. *Breast cancer. Diagnosis and treatment*. USA: McGraw-Hill, Inc., 1987. ISBN 0-07-0021-90-2.
- 18.** HOLEYŠOVSKÝ, Ivan. *Prevence nádorů prsu - Jak předcházet rakovině prsu* (online). 2005 (cit.2015-3-15) Dostupné z: [www.celostnimediceina.cz](http://www.celostnimediceina.cz)
- 19.** PETRÁKOVÁ, Katarína a VYZULA, Rostislav. *Nádory prsu. O nádorech prsu* (online). Česká onkologická společnost České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně, © 2012. Datum poslední úpravy: 4. 8. 2014. (cit.2015-3-20). Dostupné z: <http://www.linkos.cz/nadory-prsu-c50/o-nadorech-prsu/>
- 20.** SLEZÁKOVÁ, Lenka. *Ošetřovatelství v gynekologii a porodnictví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 269s. ISBN 978-80-247-3373-9.



## **SEZNAM ZKRATEK**

Apod. - a podobně

FN - fakultní nemocnice

CA - karcinom

RTG - rentgen

CT - počítačová tomografie

Tzv.- tak zvaně

Atd.- a tak dále

## **SEZNAM GRAFŮ**

Graf 1: Věk respondentek

Graf 2: Bydliště respondentek

Graf 3: Vědomostní otázka

Graf 4: Zájem o informace

Graf 5: Informace

Graf 6: Znalosti o karcinomu prsu

Graf 7: Životní styl

Graf 8: Rizikové faktory

Graf 9: Publikační materiál

Graf 10: Znalost organizací

Graf 11: Organizace

Graf 12: Hormonální antikoncepce

Graf 13: Dědičnost karcinomu prsu

Graf 14: Léčba karcinomu prsu

Graf 15: Gynekologické prohlídky

Graf 16: Vyšetření prsů gynekologem

Graf 17: Mamografické vyšetření

Graf 18: Věk na mamografické vyšetření

Graf 19: Vyšetření hrazeno pojišťovnou

Graf 20: Zkušenost s mamografickým vyšetřením

Graf 21: Znalost samovyšetření prsu

Graf 22: Provádění samovyšetření prsu

Graf 23: Doba pro samovyšetření prsu

Graf 24: Věk pro samovyšetření prsu

Graf 25: Změny při samovyšetření prsu

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1: Anatomie prsu

Příloha č. 2: Správné pohyby při samovyšetření prsu

Příloha č. 3: Samovyšetření prsu

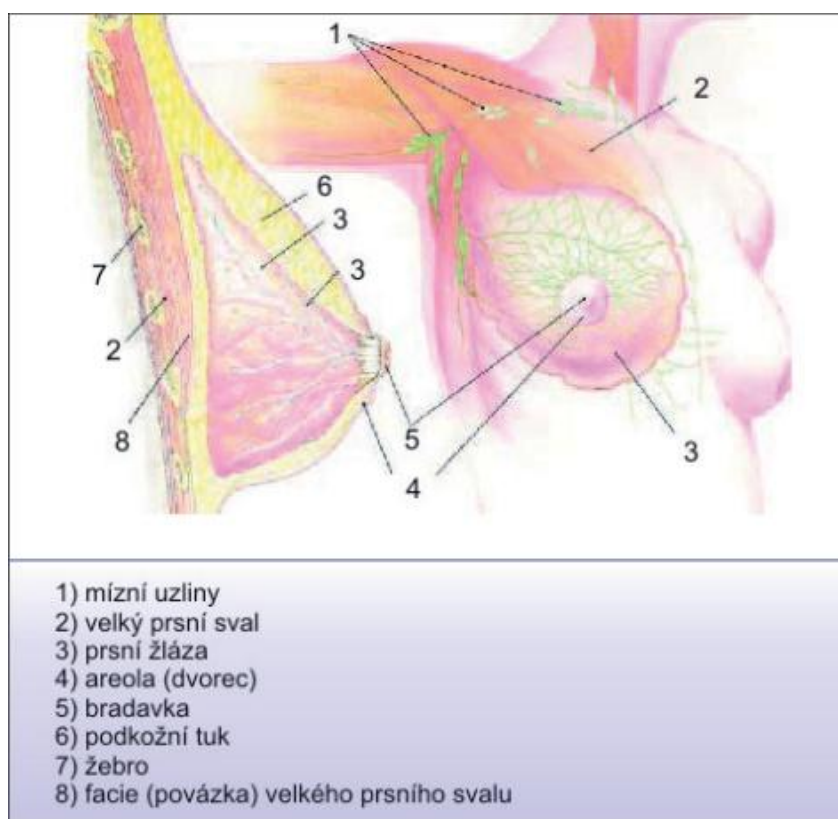
Příloha č. 4: Avon pochod proti rakovině prsu

Příloha č. 5: Symbol projektu „Říjen v růžové“

Příloha č. 6: Projekt „Ruce na prsa“

Příloha č. 7: Dotazník

## Příloha č. 1: Anatomie prsu



**Zdroj:**[http://eportal.chirurgie.upol.cz/portal\\_final/wp-content/uploads/2013/05/Image\\_240.png](http://eportal.chirurgie.upol.cz/portal_final/wp-content/uploads/2013/05/Image_240.png)

## Příloha č. 2: Správné pohyby při samovyšetření prsu



**Zdroj:**<http://files.viaweb.cz/image/27/nemoci-zdrava-prsa-2.gif>

### Příloha č. 3: Samovyšetření prsu

#### Vyšetření pohmatem

Zvedněte jednu ruku za hlavu. Druhou rukou postupně vyšetřete celý prs.



#### Vyšetření objemných nebo povislých prsů

Při samovyšetřování může pomoci podepření prsu druhou rukou.



#### Vyšetření bradavky

Stiskněte jemně bradavku, abyste mohla odhalit případný výtok.



#### Vyšetření podpaží

Prohmatejte lymfatické uzliny v podpaží.



#### Vyšetření oblasti kolem klíční kosti

Prohmatejte oblast kolem klíční kosti a nad hrudní kostí mezi prsy.



Zdroj: <http://www.mamahelp.cz/wp-content/uploads/2014/09/5.jpg>

**Příloha č. 4: Avon pochod proti rakovině prsu**



**Zdroj:** [http://www.mamaaja.cz/mamaajaUserFilesCZ/Image/avon-pochod2012\\_6.jpg](http://www.mamaaja.cz/mamaajaUserFilesCZ/Image/avon-pochod2012_6.jpg)

**Příloha č. 5: Symbol projektu „Říjen v růžové“**



**Zdroj:** [http://www.thermoindustry.com/wp-content/uploads/rijen\\_v\\_ruzove.jpg](http://www.thermoindustry.com/wp-content/uploads/rijen_v_ruzove.jpg)

**Příloha č. 6: Projekt „Ruce na prsa“**



**Zdroj:** [http://www.prazskypatriot.cz/obrazky\\_resize/politici/ruce-na-prsa-475.jpg](http://www.prazskypatriot.cz/obrazky_resize/politici/ruce-na-prsa-475.jpg)

## Příloha č. 7

### DOTAZNÍK

Dobrý den, jmenuji se Iveta Baumruková a jsem studentka Fakulty zdravotnických studií. Provádím výzkum, který se týká prevence v oblasti nádorového onemocnění prsu. Tento výzkum je součástí mé bakalářské práce. Ráda bych Vás požádala o pár minut Vašeho drahocenného času k vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník je naprosto anonymní a dobrovolný. Pokud není uvedeno jinak, prosím o pouze jednu odpověď a v otevřených otázkách zformulujte vlastní odpověď. Myslím, že prevence rakoviny prsu se týká všech žen a je velmi důležitá její znalost. Dotazník je určen pouze pro laiky.

Předem velmi děkuji za vyplnění a přeji pěkný den.

CA= karcinom

**1) Kolik je Vám let?** a) do 30 let      b) 31-45 let      c) nad 45 let

**2) Kde bydlíte?** a) na vesnici      b) ve městě

**3) Pojem karcinom prsu nejlépe vystihuje věta:**

a) nezhooubné nádorové onemocnění prsu

b) zhoubné nádorové onemocnění prsu, vyskytuje se vzácně

c) nejvíce se vyskytující zhoubné onemocnění ženské populace

**4) Máte zájem o informace o karcinomu prsu?**

a) ano      b) ne

**5) Pokud ano, odkud nejčastěji získáváte informace? (může být více odpovědí)**

a) knihy, časopisy

b) internet

c) televize

d) lékař

e) jiné .....



**6) Myslíte si, že máte dobré znalosti o prevenci a riziku vzniku karcinomu prsu?**

- a) ano                      b) ne

**7) Dodržujete zdravý životní styl? (alkohol, cigarety, cvičení..)**

- a) ano velmi důsledně  
b) spíše ano, snažím se  
c) nedodržuji

**8) Víte, jaké jsou rizikové faktory pro vznik karcinomu prsu? (může být více odpovědí)**

- a) věk, ženské pohlaví  
b) promiskuita  
c) kojení, porod  
d) gynekologické operace  
e) fyzická námaha  
f) nevím

**9) Jaký publikační materiál by Vám nejvíce přiblížil problematiku karcinomu prsu?**

.....

**10) Znáte nějaké organizace podporující informovanost o prevenci vzniku CA prsu?**

- a) ano                      b) ne

**11) Pokud ano, jaké? .....**

**12) Patří k rizikovým faktorům vzniku CA prsu užívání hormonální antikoncepce?**

- a) ano                      b) ne                      c) nevím

**13) Je CA prsu dědičné onemocnění?**

- a) ano                      b) ne                      c) nevím

**14) Jaká je léčba CA prsu? (může být více odpovědí)**

- a) chirurgický výkon
- b) chemoterapie
- c) radioterapie (ozařování)
- d) pouze léky

**15) Docházíte pravidelně na gynekologické prohlídky?**

- a) ano
- b) ne

**16) Vyšetřuje Vám váš gynekolog prsa při preventivní prohlídce?**

- a) ano, pravidelně
- b) ano, výjimečně
- c) ne

**17) Co je to mamografické vyšetření?**

- a) RTG metoda určená k zobrazení prsu
- b) vyšetření prsu manuálně gynekologem
- c) odběr tkáně z prsu k dalšímu vyšetření
- d) vyšetření určené k určení stupně rizika pro vznik karcinomu prsu

**18) Víte od kolika let by se mělo docházet na mamografické vyšetření?**

.....

**19) Od jakého věku je mamografické vyšetření hrazeno pojišťovnou?**

- a) od 30 let
- b) od 45 let
- c) od 60 let

**20) Byla jste již na mamografickém vyšetření?**

- a) ano                      b) ne

**21) Znáte pojem samovyšetření prsu?**

- a) ano                      b) ne

**22) Provádíte samovyšetření prsu? Pokud ano jak často?**

- a) 1 krát denně  
b) 1 krát týdně  
c) 1 krát měsíčně  
d) 1 krát ročně  
e) neprovádím

**23) Kdy je u ženy nejvhodnější doba pro samovyšetření prsu?**

- a) týden po skončení menstruace  
b) týden před menstruací  
c) při menstruaci  
d) první den menstruace  
e) nevím

**24) Od kolika let by si žena měla provádět samovyšetření prsu?**

- a) od 16 let  
b) od 25 let  
c) od 30 let  
d) od 35 let  
e) nevím

**25) Jakých změn by si při samovyšetření měla všimnout? (může být více odpovědí)**

a) zatvrdnutí

b) výtok z prsu

c) změna bradavky

d) hmatná bulka v prsu