

buďme zdravšie s Evitou

*Čo robiť, keď máte
30+, 40+, 50+*

Prsia na jednotku

SME ŽENY, BOJOVNÍČKY, KTORÉ CHCÚ MAŤ SVOJ ŽIVOT POD KONTROLOU. JE TO PREDSA NÁŠ ŽIVOT. AJ NAŠE TELO A NAŠE PRSIA. A TIE CHCEME MAŤ NIELEN KRÁSNE, ALE NAJMÄ ZDRAVÉ. NA ČO VŠETKO MUSÍME MYSLIEŤ A NA ČO NESMIEME ZABUDNÚŤ, ABY BOLI PO KAŽDEJ STRÁNKE DOKONALÉ?

Text: **Pavla Kubeldová**
Foto: **Profimedia, Dreamstime**



Väčšina z nás má o nich nízku mienku. Sú nepekné, nesúmerné, padnuté, neatraktívne. Mohli by byť pevnejšie, okrúhlejšie, väčšie alebo menšie - vždy sa čosi nájde. Výskumy potvrdzujú, že až trom štvrtinám žien niečo na ich prsiach prekáža, ale či už máme prsia malé alebo veľké, je tu jedna vec, na ktorej záleží každej: aby boli zdravé.

Prsia sa počas nášho života menia a máme s nimi zakaždým iné starosti. Keď máme dvadsať, premýšľame, či sú pre mužov príťažlivé. V tridsiatke nás trápi, či zvládnú dojčenie a keď nám ťahá na päťdesiatku, obávame sa rakoviny prsníka alebo iných problémov. Poďme si na ne posvietiť zblízka a pozrieť sa na naše prsia z hľadiska veku.



Prsia v tridsiatke

Prsia nemajú žiadne svaly, tvoria ich mliečne žľazy, tukové tkanivo a spojivové tkanivá. V tejto dekáde vďačíme hormónom (najmä estrogénu) za to, že si držia svoj tvar a formu. Výrazne sa menia iba počas tehotenstva a dojčenia, ale práve toto obdobie a dlhodobé dojčenie im môže zaručiť ochranu pred rakovinou prsníka. Ak sa niektoré ženy obávajú, že dojčenie ich prsia zmení, odborníci sú v tejto otázke zajedno: v skutočnosti nie dojčenie spôsobuje povädnutie prsníkov, ale tehotenstvo, počas ktorého sa prsia zväčšujú a pripravujú sa tak na dojčenie. Pokožka, ktorá na zmeny reaguje, sa po ukončení dojčenia a opätovnom zmenšení prsníkov nemusí stiahnuť do pôvodnej veľkosti a prsia tak strácajú svoju pružnosť. Našťastie, iné problémy prs v tridsiatke mávajú najčastejšie menej závažný charakter, ide väčšinou o cyklické bolesti, súvisiace s menštruáciou, cysty

“
Problémy prs v tridsiatke mávajú najčastejšie menej závažný charakter.
”

a nezhubné útvary, ktoré je možné operačne odstrániť.

Rakovina prsníka v tomto období nie je pre ženu ešte taký veľký strach (šanca na jej diagnostikovanie v tomto veku je 1 : 233) a k spokojnosti by jej mali stačiť pravidelné prehliadky u lekára a ultrazvukové vyšetrenie spolu so samovyšetrením prsníkov. Ak je však žena touto diagnózou zaťažená dedične, každú zmenu v prsníkoch i prípadné podozrenie by mala konzultovať s odborným lekárom. Prevencia je na prvom mieste!

Ktoré známe ženy zvládli svoj boj s rakovinou prsníka?

Herečke Cynthii Nixon, známej ako Miranda zo seriálu Sex v meste, diagnostikovali ochorenie v štyridsiatke a rovnakým trpela aj jej matka. Speváčke Sheryl Crow bola rakovina objavená v skorom štádiu počas rutinného mamografického vyšetrenia. Austrálskej speváčke Kylie Minoque našli hrčku v ľavom prsníku, nasledovala čiastočná masektómia, chemoterapia a ožarovanie. Aj herečka Christina Applegate patrí k bojovníckam za zdravé prsia, sama preventívne absolvovala masektómiu a rekonštrukciu oboch prs po tom, čo jej bola v roku 2008 diagnostikovaná rakovina prsníka a objavili u nej gén zodpovedný za vysokú pravdepodobnosť návratu ochorenia (to isté nedávno spravila Angelina Jolie). Rakovinu prsníka prekonali aj herečka Olivia Newton John a Suzanne Somers.

Prsia a štyridsiatka

Počas ďalšej dekády si žena musí privyknuť na postupnú zmenu prsníkov: ubúda žliaz a pribúda tukové tkanivo, čo vedie k ich prirodzenému poklesu. Najčastejšie nás v tomto období trápia cysty – dutinky naplnené tekutinou, ktoré nemusia byť zhubné, bývajú však bolestivé. Menšie cysty sa musia pravidelne sonograficky sledovať,

“
Najčastejšie nás
v tomto období
trápia cysty, ktoré
nemusia byť
zhubné.
”

väčšie je potrebné operačne odstrániť. Štatistiky ukazujú, že riziko rakoviny počas tohto obdobia stúpa, a preto na scénu v štyridsiatke prichádza už aj mamografické vyšetrenie prs, na ktoré má každá žena nad 40 rokov nárok raz za dva roky. Lekárovi by sme však mali hlásiť každé nápadné i menej nápadné zmeny na prsníkoch, napríklad

tuhšie oblasti v prsníku alebo v podpazuší, hrčky, ktoré sme predtým nenahmatali, zmeny tvaru alebo citlivosti bradavky, výtok z bradavky, kožné zmeny ako začervenanie, priehlbinky na koži a iné, ale aj zmeny veľkosti alebo tvaru prsníka. Dobrou správou je, že podprseniek s kosticami, antiperspirantov, mamografického vyšetrenia ba ani prsných implantátov sa obávať netreba, nemajú žiadny súvis s rakovinou prsníka, ani s ďalšími ochoreniami prs.



ČAKANIE NA ZÁZRAKY SA NEVYPLÁCA

AKÝ JE NAJHORÚCEJŠÍ PRSNÍKOVÝ „TO DO“ ZOZNAM? ZAČÍNA SA PRAVIDLOM: NESEĎTE NEČINNE SO ZALOŽENÝMI RUKAMI A KONČÍ SA TÝM, ŽE ČAKANIE NA ZÁZRAKY SA V PRÍPADE PRSNÍKOV NEVYPLÁCA. A MEDZITÝM...?

- **Buďte všímavé k svojmu telu a k jeho signálom.** Prsia môže oslabiť zápal, benígne útvary, abscesy alebo nádory, všimajte si preto pozorne všetky sprievodné príznaky. Pri zápale prsníkov sú uzliny pod pazuchou zdurené, môže sa pridružiť teplota, cysty alebo pigmentové zmeny v okolí bradavky. Pri abscesoch je ich citlivosť zvýšená a objavujú sa tvrdé, začervenané miesta, teplota. Pri nádoroch sú prsníky pred menštruáciou citlivé, objavuje sa výtok z bradavky alebo zmeny jej tvaru.
- **Alkohol s mierou.** Obmedzte sa na 2 – 3 alkoholické nápoje týždenne, pretože sa predpokladá, že alkohol aj v malom množstve zvyšuje riziko vzniku rakoviny prsníka.
- **Vyšetrujte sa sami.** Ideálne 3. – 4. deň po skončení menštruácie sa vyzlečte do pása a postavte sa pred zrkadlo. Pripažte a sledujte, či nepozorujete na prsníkoch alebo v ich okolí nejaké zmeny. Obe ruky zodvihnite a opäť sledujte prsia aj ich okolie vizuálne. V ďalšom kroku prehmatajte prsníky kĺzavým pohybom oboch dlaní. Sledujte, či nezacítite zatvrdnuté miesto alebo hrčku. Prehmatajte bradavky vo vnútri dvorca a jemne ich stlačte, či z nich nepresakuje výtok. Prsníky vyšetrite pohmatom aj ležiac na chrbte tak, že si pod lopatku podložíte vankúšik alebo zložený uterák. Prsníky prehmatajte krúživým pohybom z vonkajšej strany až k bradavke a potom si ruku založte pod hlavu a skontrolujte aj podpazušie
- **Pravidelne cvičte.** Aspoň trikrát týždenne. Snažte sa držať tepovú frekvenciu nad jej základnou úrovňou aspoň počas 20 minút.
- **Sledujte svoju hmotnosť.** Výskumy totiž ukázali, že ženy s nadváhou a s obezitou sú karcinómom prsníka ohrozené viac.
- **Nefajčite.** Ak fajčíte, riziko mnohých druhov rakoviny, vrátane rizika vzniku rakoviny prsníka, sa zvyšuje.
- **Spite, oddychujte.** Stres a únava sú ďalší protivníci v boji za vaše zdravé prsia.

“ Podprseniek s kosticami, antiperspirantov, mamografického vyšetrenia ba ani prsných implantátov sa obávať netreba.

”

Prsia v päťdesiatke

Po menopauze naše prsia nebudú viac potrebovať mliečne žľazy na produkciu mlieka a v priebehu času a vplyvom klesajúcej hladiny hormónov toto tkanivo atrofuje. Prsia sú menej pevné a mnohé ženy pozorujú aj zníženú citlivosť prs, oveľa väčšou hrozbou je však výrazne vyššie riziko výskytu rakoviny prsníka

u žien nad 50 rokov (až 80 % žien s rakovinou prsníka má viac ako 50 rokov). Mamografické vyšetrenie však dokáže zhubný útvar objaviť oveľa ľahšie ako v mladšom veku ženy, pretože tkanivo prs stráca vekom svoju hustotu. Po 70. roku života riziko výskytu rakoviny prsníka zasa klesá.

Prsia tesne „pred“



PÁR DNÍ PRED MENZESOM SA VPLYVOM ZVÝŠENEJ HLADINY HORMÓNŇOV PRSNÍKY ZVÄČŠIA A MÔŽU BYŤ BOLESTIVÉ. TENTO STAV V RÔZNEJ MIERE ZAŽÍVA AŽ 50 % ŽIEN, EXISTUJÚ VŠAK MOŽNOSTI, AKO SI POMÔČŤ. V KNIHE NÁVOD NA PREŽITIE PRE ŽENU NÁM TAKTO RADÍ IGOR BUKOVSKÝ:

- **Masáž prsníkov:** v sprche si namydľite prsníky a jemne si ich masírujte od stredu k okrajom – podporuje to odtok lymfy a zmierňuje opuch.
- **Ladový obklad:** do tenkého uteráka zabaľte ľad v mikroténovom vrecúšku alebo balík mrazeného hrášku a prikladajte si ho 10 minút na každý prsník 2- až 3-krát denne počas bolestivých dní.
- **Niekoľko dní pred menzesom prestaňte používať soľničku** a používajte silnejšie močopudné prostriedky: čaj z koreňov púpavy alebo suchých fazuľových strukov, vodu s rozmixovanou petržlenovou vňaťou, stonkový zeler, jahody.
- **Ak užívate hormonálnu antikoncepciu,** poraďte sa so svojím lekárom o zmene liečby – niekedy stačí úprava dávkovania, inokedy treba vymeniť prípravok.
- **Ak sú vaše bolesti silné a opakujú sa pravidelne** s každým cyklom, minimálne týždeň pred menzesom prestaňte konzumovať potraviny, ktoré obsahujú veľa metylxantínov: kávu, čierny/zelený/biely čaj, kolové nápoje, pivo, víno, čokoládu, syry, arašidy, huby, zeleninu v kyslom náleve, banány. Aspoň pár mesiacov vyskúšajte, či vám obmedzovanie metylxantínov pomôže alebo nie a potom už viete, čo ďalej.
- **Celková úprava stravy:** minimalizujte príjem stuzženého pokrmového tuku, transmastných kyselín a živočíšnych tukov podporujúcich tvorbu zápalových faktorov, ktoré zosilňujú bolesť. Konzumujte sóju – ženy, ktoré konzumujú sóju pravidelne, majú menší výskyt estrogénových komplikácií. Prijímajte dostatok vlákniny – vo vode rozpustná vláknina podporuje vylučovanie estrogénu = zmierňuje opuchnutie prsníkov.

„V uplynulých 20 rokoch sa počet ochorení na rakovinu prsníka u žien vo veku 25 - 45 rokov zvýšil o viac ako 30 %, kým v minulosti sa kardinóm vyskytoval najčastejšie u žien vo veku okolo 60 rokov.“
Liga proti rakovine SR

STRAŠIAK S MENOM MAMOGRAFIA

Ešte ste ju neabsolvovali, ale už teraz máte strach? Vraj je bolestivá. Vraj nepríjemná. Čo vás vlastne čaká počas mamografického vyšetrenia prsníkov?

Ide o vyšetrenie na RTG prístroji a môže ísť o preventívne (skrínigové) alebo diagnostické vyšetrenie (už po zachytení chorobných zmien). Na preventívne vyšetrenie prichádzajú ženy po odporučení gynekológa, gynekológa - onkológa, chirurga alebo klinického onkológa a po objednaní sa, po dosiahnutí veku 40 rokov (bez príznakov ochorenia) alebo aj skôr (ak majú ochorenie v rodine a pri podozrení na zhubný nádor). Pacientka je vyšetrená v stojí, každý prsník je zafixovaný, stlačený a vyšetrený v dvoch rovinách. Stlačenie môže u pacientky vyvolávať nepríjemné pocity, je však nevyhnutné.

Tri otázky o implantátoch



Plastický estetický chirurg Gabriel Maršal, jeden z popredných plastických chirurgov na Slovensku,

odpovedá na 3 vaše zvedavé otázky o prsiach:

Hrozí žene nejaké priame nebezpečenstvo v súvislosti s implantátmi, ak sa rozhodne pre augmentáciu?

Fakt je, že úpravu prs už podstúpilo a stále podstupuje naozaj množstvo žien a žiadne početné, výraznejšie zdravotné problémy, priamo súvisiace s augmentáciou, sa zatiaľ neobjavili. Priame nebezpečenstvo nehrozí, prsia treba po zákroku v každom prípade sledovať, to je

klúčové. Z môjho pohľadu je najdôležitejšie, aby rozhodnutie dať si vložiť prsné implantáty, bolo u ženy opodstatnené výraznejším estetickým nedostatkom.

Mnohí si myslia, že augmentácia je takpovediac „rutinný“ a bežne vykonávaný zákrok. Je to tak?

Technicky ide o rutinný zákrok iba pre skúseného chirurga v tejto oblasti, ktorý však vie, že každá pacientka je iná... Výsledok zákroku, charakterizovaný ako dobrý alebo výborný, už vôbec nie je taký rutinný. A to z objektívnych dôvodov, ako sú danosti samotných prsníkov pred zákrokom, ale, samozrejme, občas aj nie najvhodnejšie zvolený typ operácie, prípadne voľba implantátu.

Sú „silikóny“ navždy, alebo žena musí po niekoľkých rokoch absolvovať ich výmenu, teda opäť ísť pod nôž?

Silikóny niektorých majú doživotnú záruku, je to však skôr myslené do konca života implantátu. Musíme uznať, že mechanické zaťažovanie musí zákonite implantát opotrebovať. Závisí to však, samozrejme, od výrobcu a od každého jedného výrobku, koľko implantát vydrží alebo koľko by vydržal, keby sme ho v prsníku nechali príliš dlhý čas - čo nikdy nezistíme. Určenie hranice životnosti je teda takmer nemožné, prakticky je však 10 - 15 rokov bezproblémového používania kvalitou overených implantátov akceptovateľné bez výhrad.

13 DÔLEŽITÝCH FAKTOV A ZAUJÍMAVOSTÍ O PRSIACH alebo čo ste možno netušili...

1. Prečo nie sú rovnaké? Väčšina žien má ľavý prsník väčší ako pravý, dokonca aj rozdiel dvoch čísel sa ešte považuje za normálny. Nedokonalosti môžete zamaskovať gélovými prsnými vložkami do podprsenky, ak si však všimnete náhlu zmenu vo veľkosti jedného prsníka, obráťte sa na svojho lekára.

2. Prečo toľko bolia? Až polovica žien má skúsenosť s bolesťou prs - poďakujte za to najmä svojim hormónom a cyklu. Pôsobením estrogénu pred menštruáciou naše telo zadržiava viac vody, čo spôsobuje opuchy prsníkov, ich citlivosť a pocity zvýšeného tlaku. Tento problém zvyčajne s nástupom menštruácie ustúpi.

3. Môžem ich ochrániť pred rakovinou? Ženy môžu zredukovať hroziace riziko rakoviny prsníka tým, že si ustrážia svoju ideálnu hmotnosť a vyhnú sa neustálemu chudnutiu či príberaniu, prestanú fajčiť, pravidelne si vyhradia čas na cvičenie, obmedzia alkohol a do stravy zaradia dostatok jedál s obsahom antioxidantov a nenasýtených tukov.

4. Mám hrčku, čo teraz? Nepanikárte, nie každá hrčka v prsníku zákonite znamená rakovinu. Väčšina vzniká pôsobením hormónov a má nezhubný charakter. Tak či tak však včas vyhľadajte svojho gynekológa a dajte sa vyšetriť.

5. Kto má v tele prvé implantáty? Od roku 1962 zdobia hrudník Timmie Jean Lindsey, ktorá ako prvá žena na svete podstúpila vo svojej tridsiatke plastickú operáciu poprsia. Timmie pôvodne požiadala doktora Franka Gerowa o odstránenie tetovania, ten jej však ponúkol túto procedúru zdarma, ak si dá na skúšku dobrovoľne do tela voperovať implantáty.

6. Mám ich po mame? Veľkosť aj tvar prs sa vraj dedí po oboch rodičoch, a ak ich chcete mať prirodzene väčšie, budete musieť popracovať na „zväčšení“ celého tela. Zvýšenie hmotnosti znamená aj príberanie v oblasti poprsia. Ženy, ktoré nemajú v prsiach toľko tukových žliaz, kilogramy navyše na obvode hrudníka až tak nepocítia.

7. Prestanú mi klesať? Nie, neprestanú a mali by ste sa s tým zmieriť. Na naše prsia pôsobí nielen vek a gravitácia, ale aj hormóny, tehotenstvá, genetika, životospráva a dokonca vraj aj spánok na bruchu. Zmeňte teda aspoň životosprávu, hýbte sa a doprajte svojim prsiam vhodnú kozmetickú starostlivosť.

8. Existuje niečo ako tretia bradavka? Áno, volá sa to polytélia alebo polymastia a ide o vývojovú vrozenú anomáliu, keď sa na tele pacienta objaví nadpočetná

prsná bradavka alebo nadpočetný prsník. Rovnako tak môže jedna bradavka alebo prsník chýbať (atélia, amastia).

9. Malé prsia - málo mlieka? Kdeže! Veľkosť prsníkov nemá najmenší vplyv na schopnosť produkovať materské mlieko a plnohodnotne dojčiť. Iba málo žien má anatomickú odchýlku, nedostatočne vyvinuté prsné žľazy alebo ochorenie, ktoré jej nedovolí dojčiť. Ani tzv. slabé mlieko neexistuje, tvorí sa v prsníkoch podľa aktuálnych potrieb dieťaťa.

10. Kam sa mi to dívajú? Podľa štúdií si iba 20 % mužov pri prvom stretnutí pozorne prezrie vašu tvár. Zvyšných 80 % sa zamestnáva pohľadom na prsia.

11. Dokedy chceme čakať? Až polovica žien sa sama od seba nepustí do odhaľovania prípadných príznakov rakoviny prsníka. Je za tým buď nevedomosť, alebo strach z toho, že by skutočne mohli mať rakovinu.

12. Akú mám vlastne veľkosť? Až 85 % žien si kupuje nesprávnu veľkosť podprsenky. Niektoré sa hanbia požiadať predavačku o pomoc, iné si chcú pridať objem väčším číslom košíčkov a zvyšok ani len netuší, že by si mali kupovať celkom inú veľkosť...

13. Aké sú fažké? Predstavte si, že celý deň nosíte na sebe závažie v podobe troch tehál a líhate si s ním aj do postele. Príveľké prsia s hmotnosťou niekoľkých kilogramov naozaj predstavujú pre ženský chrbát extrémne veľkú záťaž. Priemerné prsia vážia približne pol kila.

„V celosvetovom prieskume veľkosti prs sa Slovenky umiestnili priemernou veľkosťou C uprostred rebríčka. Na vrchole sú Rusky a ženy Škandinávie.“