

EREDETI KÖZLEMÉNY

Az emlő önvizsgálatát befolyásoló egyéni és családi tényezők összefüggéseinek vizsgálata

MÁTÉ-PÓHR Kitti, KÉRI Luca Márta, DR. HABIL PAKAI Annamária PhD,
DR. KARÁCSONY Ilona PhD

ÖSSZEFOGLALÁS

Célkitűzés: Vizsgálatunk célja felmérni a nők ismeretét a mellrák és az önvizsgálat háttéréről; azonosítani a rizikótényezőket; feltárni az információátadás formáit és a rákmegelőző programok hatékonyságainak meglétét.

Vizsgálat módszere: A keresztmetszeti, kvantitatív vizsgálatunk 2023 áprilisától 2023 novemberéig tartott (n=166). Saját szerkesztésű kérdőívet és egy standard testértékelési skálát alkalmaztunk. Két változó kapcsolatának meghatározását χ^2 -próbával és korrelációs számítással végeztük, az átlagok közti különbségek meghatározásához ANOVA-számítást alkalmaztunk ($p < 0,05$). Az adatok feldolgozását SPSS 26.0 statisztikai szoftver segítségével végeztük.

Eredmények: Az önvizsgálat elvégzését havi rendszerességgel a minta 22,29%-a tette meg. Családi körben az önvizsgálatról való információátadás megléte a mell önvizsgálatának helyes kivitelezését eredményezte ($p < 0,05$). A daganatos betegségek megelőzésére irányuló egészségnevelő programokon való részvétel a nők rendszeres önvizsgálatát eredményezte ($p < 0,05$).

Következtetés: Az emlő önvizsgálatának kivitelezését nagymértékben befolyásolta a mellrák kialakulásához vezető rizikótényezők megléte. Az önvizsgálat életet menthet, így a jövőben nagyobb hangsúlyt kell fektetni a prevenciós háttérnek elterjesztésére.

Kulcsszavak: mellrák, mellönvizsgálat, prevenció, tudatosság

The investigation of the relationship between individual and family factors in breast self-examination

Kitti MÁTÉ-PÓHR, Luca Márta KÉRI, Annamária PAKAI PHD. HABIL, KARÁCSONY Ilona

SUMMARY

Purpose: The main objective of our study was to assess women's knowledge about the theoretical and practical background of breast cancer screening and self-examination, and to observe individual and family risk factors, information transfer and the effectiveness of cancer prevention programmes.

Methods: Our cross-sectional, quantitative research was conducted from April to November 2023, involving women through a single non-random convenience sampling procedure (n=166). Descriptive statistical methods were used to process the responded data. χ^2 test and correlation analysis were used to determine the relationship between two variables ($p < 0.05$), and one-way analysis of variance was used to determine the differences between means. Data were processed using SPSS 26.0 statistical software.

Results: Only 22.29% of the sample had performed self-examination on a monthly basis. The women who performed breast self-examination with responsible behaviour had collective knowledge about breast cancer and its prevention $p < 0.05$. Increase in the number of risk factors for breast cancer did not encourage women to practice self-examination more accurately $p > 0.05$.

Conclusion: Self-examination can save lives that is why in the future more emphasis should be placed on disseminating its preventive background.

Keywords: breast cancer, breast self-examination, prevention, awareness, practice

MÁTÉ-PÓHR Kitti szakoktató,
Pécsi Tudományegyetem,
Egészségtudományi Kar,
Sürgősségi, Egészség-
pedagógiai és Ápolástudományi
Intézet, Oxiológiai, Sürgősségi
Ellátási Tanszék; mentőtiszt,
Országos Mentőszolgálat,
Nyugat-dunántúli Régió;
PhD-hallgató, Pécsi Tudomány-
egyetem, Egészségtudományi
Doktori Iskola,
ORCID-azonosító: 0009-0003-
0368-0144

KÉRI Luca Márta területi
védőnő, Győr-Moson-Sopron
Vármegyei Petz Aladár
Egyetemi Oktatókórház;
Gyórság területi védőnői körzet

DR. HABIL PAKAI Annamária PhD
mb. intézetigazgató-helyettes,
Pécsi Tudományegyetem,
Egészségtudományi Kar,
Sürgősségi, Egészség-
pedagógiai és Ápolástudo-
mányi Intézet
ORCID-azonosító: 0000-0002-
2849-1310

DR. KARÁCSONY Ilona PhD.
adjunktus, Pécsi Tudomány-
egyetem, Egészségtudományi
Kar, Egészségtudományi
Alapozó, Szülésznői és Védőnői
Intézet, Védőnői és Prevenció
Tanszék

Levelező szerző

(corresponding author):

MÁTÉ-PÓHR Kitti

E-mail: kitti.pohr@etk.pte.hu

Beérkezett: 2024. július 10.

Elfogadva: 2024. augusztus 9.

Bevezetés

Az emlőrák az egyik leggyakoribb rákos megbetegedés világszerte, és a nők közel egynegyedét érinti. Az emlőrák mind a fejlett, mind a fejlődő országokban egyaránt gyakori. Az emlőrákszűrő programok, mint a mammográfia, az emlő önvizsgálata (breast self-examination – BSE) és az emlők klinikai vizsgálata nélkülözhetetlenül fontos szerepet játszik az emlőrák megelőzése érdekében (Mohamed et al., 2020). Világszerte a nők körében az emlőrák az egyik leggyakoribb rosszindulatú daganatos megbetegedés. 2018-ban a világon körülbelül 2,1 millió újonnan diagnosztizált mellrákos megbetegedést regisztráltak, ami csaknem minden negyedik nőt érint. A mellrák éves szinten komoly halálozási aránnyal rendelkezik (Koc et al., 2019). Ennek megelőzése érdekében a szűrővizsgálatok fontosságát ki kell hangsúlyozni. Az emlő önvizsgálata továbbra is bizonyítottan az egyik legmegfelelőbb módszer a mellrák korai stádiumának szűrésére (Kassie et al., 2021). A leghatékonyabb korai diagnózis felállítását segítő ismert vizsgálati módszerek közé tartozik még az orvos által végzett fizikális vizsgálat és a mammográfia. A rendszeres emlőönvizsgálat egyszerű, olcsó, hatékony, megbízható, noninvazív szűrési módszer, amely nem igényel speciális eszközöket és bármikor elvégezhető (Koc et al., 2019).

Bár az emlőönvizsgálat egyszerű, gyors és költségmentes eljárás, így is, sajnos, sok nő helytelenül végzi el vagy egyáltalán nem is végzi el. Fontos kiemelni, hogy a nők a lehető legkorábban megismerjék melleiknek jellegét és tapintását, amivel így könnyedén felismerhetik a melleikben bekövetkező változásokat. Nde és munkatársa tanulmánya kimutatta, hogy pozitív összefüggés van az emlők önvizsgálatának elvégzése és az emlőbetegségek korai felismerése között (Nde et al., 2015). A Buea Egyetem hallgatói körében végzett felmérés során körülbelül csak 37,3%-uk tudta, hogy az emlők önvizsgálatát havonta el kell végezni. A válaszadók közül nagyon kevesen (9,0%) tudták, hogy hogyan is kell a BSE-t szakszerűen elvégezni. Továbbá mindössze 13,9%-uk ismerte pontosan, hogy mire kell figyelni az önvizsgálat elvégzése során. Szignifikáns összefüggést figyeltek meg az ismeretek és a mell önvizsgálatának elvégzésére való hajlam között ($p=0,029$), valamint az attitűdök és az önvizsgálat iránti hajlandóság ($p=0,015$) között (Nde et al., 2015).

Kutatásunk célja volt, hogy vizsgáljuk azokat a nőket, akik testképzavarban szenvednek és negatíván álltak saját testükhöz. Ők vajon havi rendszerességgel végeztek-e önvizsgálatot vagy ez esetleg befolyásoló tényezőként hatott-e rájuk? Kerestük az

összefüggést aközött a két tény között, hogy azok a hölgyek, akik a mell önvizsgálatát felelősségtudatosabban kezelik és megfelelő módon végzik annak gyakorlatát is, ők sokkal inkább széles körű ismerettel rendelkeztek a mellrákról és a mellrák megelőzésének technikáiról. Fontosnak tartottuk még azt a tényt is vizsgálni, hogy ha családi körben, akár anya-lánya között, beszéltek és alkalmazták is a mellönvizsgálatát, akkor nagyobb valószínűséggel valósult-e meg a mell önvizsgálatának pontos és helyes kivitelezése. Szerettük volna még azt a kiemelten fontos tevékenységet is megvizsgálni, hogy a megkérdezett nők körében előforduló mellrákra veszélyeztető rizikótényezők számának növekedése hatással volt-e a mell önvizsgálatának pontosabb kivitelezésére. Továbbá célunk volt még megvizsgálni, hogy azok, akik daganatos betegségek megelőzésére irányuló egészségnevelő programokon és kampányokon vettek részt, azok a nők a mell önvizsgálatát rendszeresen végezték-e el.

Anyag és módszer

Kvantitatív, keresztmetszeti vizsgálatunk 2023. áprilistól novemberig tartó intervallumban zajlott, online felületen történő kérdőív megosztással. Egyszeri, nem véletlenszerű, kényelmi mintavétel során célcsoportunkat 25 és 45 év közötti nők alkották. Összesen 354 nő töltötte ki a kérdőívet. A résztvevők közül mindenki önkéntes alapon és anonim felhasználóként vett részt a vizsgálatban.

A mintából kizárásra kerültek, akiket mellrákkal kezeltek/kezelnek, továbbá akik mellimplantátummal rendelkeznek, illetve a szoptató nők. Kérdőívünk saját szerkesztésű és standard elemeket is tartalmazott. Előbbi kérdéskörei: szociodemográfiai adatok; a nők saját testképük negatív megítélése; a mell önvizsgálatának felelősségteljes magatartása; a családon belüli kommunikáció pozitív hatása a mell önvizsgálatára; rizikótényezők befolyása az önvizsgálatra; rákmegelőzési programokon való részvétel hasznossága. Standard kérdőívünk a testértékelési skála volt (Béres et al., 2013).

A kapott adatokat SPSS 26.0 program segítségével, leíró statisztikai (abszolút és relatív gyakoriság, átlag, szórás, minimum-maximum értékek) és matematikai számításokkal (χ^2 -próba, korrelációs számítás, egyutas varianciaanalízis [ANOVA]) elemeztük. A folytonos változók átlag $\pm$ standard deviáció, a kategorikus változók pedig relatív gyakoriság formájában kerültek bemutatásra. Az eredményeket gyakoriság és átlag megbízhatósági tartománnyal prezentáltuk, a szignifikanciaszintet $p \leq 0,05$ értéknél határoztuk meg (Pakai & Kívés, 2013).

Eredmények

A beválasztási kritériumoknak megfelelően a megkérdezett nők (n=166) átlagéletkora 32,48 év (SD=6,17) volt a vizsgált 25–45 éves életkori tartományban. Lakóhely szerinti megoszlásukat tekintve a mintában szereplő nők jelentős része falun élt (42,2%), míg a többi válaszadó a fővárosban (14,5%), vármegyeszékhelyen (19,9%) és városban (23,5%) tartózkodott a feldolgozott válaszok alapján. A családi állapotokat tekintve nagyban levonható az a következtetés, hogy leginkább a hajadon (42,7%) és a házasságban élő (48,8%) nők töltötték ki a kérdőívet. Kérdés volt még, hogy kinek hány gyermeke van. Összeségében a 166 főből 81-en (49%) választották azt, hogy nincsen még gyermekük. Az egy- (36 fő), illetve két- (31 fő) gyermekes nők (21,7%; 18,7%) között lényeges százalékos eltérés nem volt tapasztalható. A legkevesebb válasz a 3–4 gyermeket vállaló nőkre (9%; 2%) esett. Nem kötelezően kitölthető kérdés alapján (n=90) 79%-ban a gyermeket vállalt nők igény szerinti anyatejes táplálásban részesítették gyermeküket, míg 21%-uk válaszolta azt, hogy nem szoptatták gyermeküket. Legmagasabb iskolai végzettségüket vizsgálva az főiskolai vagy egyetemi végzettséggel rendelkezők (57,2%) közül messze a legtöbb volt a másik válaszadók arányához képest. A szakmunkásképző, szakiskola (9,6%), gimnázium, szakközépiskola, technikum, azaz az érettség adó képzések (13,9%) és felsőfokú szakképzés vagy OKJ-s képzést elvégzett nők (18%) töltötték még ki a kérdőívet. A célpopulációban 36 fő rendelkezett valamilyen ágazatú egészségügyi végzettséggel, míg 130 fő azt válaszolta, hogy nincsen semmiféle egészségüggyel kapcsolatos tanulmányi végzettsége. Így elmondható, hogy a mintacsoportunkban lévő nők jelentős többsége laikusnak számított. A mellét érintő daganatos megbetegedésről a kitöltők 87%-a azt válaszolta, hogy van róla ismerete, míg 12%-uknak nem volt információjuk erről az igencsak veszélyes kóról. Az információforrások közül a három legjellemzőbb válasz a szakemberektől (54,2%) (orvos, nővér, védőnő stb.), a családtagoktól (48,8%) és a médiából (45,1%) érkeztek. Az emlőt érintő daganatos megbetegedések információforrásai jól megmutatják, hogy a nők többsége az egészségügyi személyzettől kapott tájékoztatást. A médiából kapott különböző tudásokat ugyancsak magasabb eredménnyel jelölték. Mégis a szociális felületen lévő cikkek már nem voltak a megkérdezett nők körében annyira népszerűek, így azokból kevésbé tudták elmélyíteni a kellő minőségű információkat. Nagymértékben hozzájárul az információk gyűjtéséhez a tanulmányokból (29,5%) és az ismerősöktől szerzett források.

A kérdőívet kitöltő nők közül voltak olyanok, akiknek egyáltalán nem volt ismerete (7,8%) erről az igencsak nagy mortalitással járó daganatos megbetegedésről.

Az emlő betegségéről és vizsgálatáról való tudásfelmérés

A kutatásban szereplő nők (n=166) emlőrákról és az önvizsgálatról való ismereteit is megvizsgáltuk. A mellben kialakuló – akár korai vagy késői stádiumban lévő – daganat leggyakoribb helye az emlők külső-felső negyedében van. A többi válasz megosztó arányban oszlott szét. Mégis, a válaszadók többsége azonban úgy gondolta, hogy leginkább a hónalj felé eső területen (48,8%) fordul elő túlnyomó részben a rákos sejtek kezdeti állapota, amelyből az idő előrehaladtával akár rosszindulatú carcinoma is kialakulhat.

Megvizsgáltuk, hogy a nők körében a mammo-gráfias szűrési módszer mennyire terjedt el. A mellrák felfedezése érdekében a válaszadók 68,6%-a (144 fő) jelölte, hogy mindegyik szűrési módszert ismeri. Külön megjelölték még, hogy a mammo-gráfias szűrővizsgálatot 34%-ban (57 fő); az orvosi manuális vizsgálatot 13,2%-ban (22 fő); az ultrahangot 12,6%-ban (21 fő) és végül az önvizsgálatot 25,9%-ban (43 fő) ismerik a hölgyek ezeket a diagnosztikus és rákmegelőző állapot felismerésére használt kivitelezéseket. A megkérdezettek szerint elég csak 30–35 éves kor felett kiegészítő eljárásként igénybe venni a mammo-gráfiai vizsgálatot (59,6%). Miközben a megfelelő válasz inkább az, hogy csak azoknak a 45–65 év közötti nőknek kell, akik meghívást kapnak az emlővizsgálatra (42,7%).

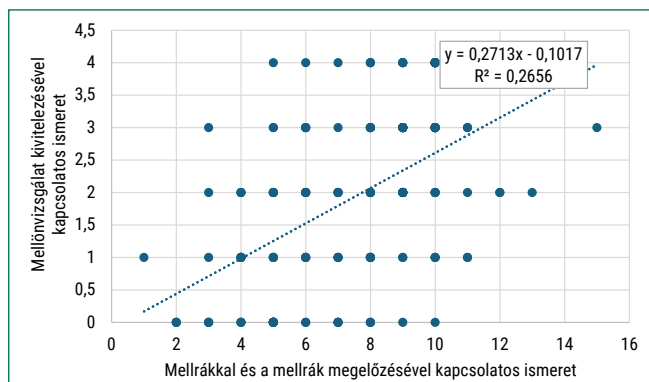
Az emlő önvizsgálatának gyakorlata

A mellőnvizsgálat helyes gyakorlatára vonatkozóan az alábbi kérdéseket tettük fel: „Hány lépésből áll az önvizsgálat? Ön szerint melyik a helyes sorrend az önvizsgálat kivitelezéséhez? A női ciklus mely szakaszában kell az önvizsgálatot elvégezni? Önellenőrzés során mit NEM szükséges ellenőrizni?” A felmérésünkben szereplő nők (n=166) 92,7%-a azt válaszolta, hogy hallott már a mellőnvizsgálatról, míg 7,2%-uk egyáltalán nem hallott róla és semmiféle információja sincs ezzel a preventív technikával kapcsolatban. Az önvizsgálat megfelelő elvégzése, kivitelezése a célpopulációban lévő nők között erősen eltérően alakult. A legtöbb válasz arra érkezett, hogy van ezzel kapcsolatban ismeretük, azonban úgy érzik, azok bővítésre szorulnak (62%). A válaszadók 16,2%-a tisztában volt a szakmai háttérrel, de nem tudta,

hogy azt a gyakorlatban hogyan is kell kiviteleznie. Teljes ismerete volt és gyakorlati tapasztalattal is rendelkezett (13,8%) a nők kevesebb mint egynegyede. Akik pedig egyáltalán nem hallottak az emlők önvizsgálatának prevenció fontosságáról (7,8%), ők voltak a legkevesebben a megkérdezett hölgyek közül.

Az önvizsgálat helyes sorrendje nyolc lépésből áll, amelyet a nők többsége nem pontosan tud vagy nem megfelelő sorrendben végez el. A válaszadó nők közül rendkívül alacsony számban (29 fő) tudták, hogy nyolc lépés a kérdőívben szereplő helyes válasz. A legtöbb jelölés azonban a „nem tudom a pontos válasz”-ra esett (82 fő), a megkérdezett nők majdnem fele egyáltalán nincsen tisztában az önvizsgálat lépéseinek számát illetően. A helyes sorrendet 80 fő tudta, míg 50 fő nem tudta igazán, hogyan is vannak a lépések egymás után sorrendben. A mellönvizsgálatról szerzett információforrások a beérkezett adatok alapján a média (43,3%), a szakember (40,9%) és a családtag (32,5%) volt a leginkább jellemző válaszadási arány. Az önvizsgálat elvégzését havi rendszerességgel csak 37 fő tette meg. Jellemzően alkalmanként 92 fő végzi el az emlők átvizsgálását, míg 37-en egyáltalán nem végzik semmilyen időintervallumban sem. Havonta egy alkalommal kell kivitelezni a mellönvizsgálatának gyakorlatát, amit a válaszadók 28,9%-ban valósítanak meg. A felsorolt válaszadási lehetőségek közül a leginkább választott volt még a kéthavonta végzett önvizsgálat (18,6%) és a ritkán vagy éppen, amikor eszükbe jut a kivitelezése (23,4%). 13,2%-uk azonban soha nem végzi el az emlők önvizsgálatát, azaz 166 főből mindössze 22-en vannak azok a nők, akik nem csinálják kellő elhatározással. Fontos kiemelni, hogy a mell önvizsgálatát a menstruációs ciklus utáni ötödik-hetedik napon érdemes elvégezni. A célpopulációban lévő nők közül 57 fő válaszolta meg ezt a kérdést helyesen, míg a 166 főből 60-an azt válaszolták, hogy nem tudják a pontos választ. A menopauza utáni időszakban célszerű kijelölni egy meghatározott napot és azután mindig elvégezni az önvizsgálatot. A válaszadó nők között 37 fő úgy gondolta, így helyes kivitelezni a mellek áttapintását. Az önvizsgálat elvégzése létfontosságú szereppel rendelkezik főleg azért, mert a vizsgálat közben bármiféle tünetet vagy akár elváltozást is tapasztalhat az egyén. Ilyen elváltozások lehetnek az emlő bőrének elváltozása (például új redő, göb), a mell formájának megváltozása, a mellbimbó tartós behúzódása, csomó vagy göb az emlőben vagy akár a hónaljban és akár váladékozás a mellbimbóból – ezek mind a ko-

1. ábra. A mellrákkal és a mellrák megelőzésével kapcsolatos ismeret és a mellönvizsgálat kivitelezésével kapcsolatos ismeretek korrelációvizsgálata (n=166)



rai stádiumban lévő ráknak tipikus tünetei lehetnek. A válaszadók legtöbb arányban (61,4%) nem észleltek semmiféle elváltozást, míg voltak, akik (17,4%) nem is végzik az emlő önvizsgálatát, így természetesen az elváltozásokkal kapcsolatban sincsen semmiféle információjuk ($r=0,515$, $p<0,001$) (1. ábra).

A megkérdezett nők tápláltsági állapota megfelelőnek bizonyult. 65%-ban normális testarányúnak ítélték meg magukat a megkérdezettek. Köztük volt, aki 21%-ban elhízott volt, 4,8%-ban túlsúlyos és 9%-ban pedig sovány. Mindennapos testmozgást összességében egy héten legjelentősebb arányban senki sem végzett a nők közül (24,7%-ban), míg aki mindennap mozog, az csak mindössze 4,8%. A nők kimagasló többsége a genetikát (93,9%), a túlsúlyt (59,04%), a dohányzást (56,6%), a hormontartalmú gyógyszereket (57,2%), a szoros melltartó viselését (30,7%) és a 45 év feletti életkort (29,5%) gondolta leginkább rizikótényezőnek ($r=-0,059$; $p=0,449$).

A testképzavar mint egy kivételesen befolyásoló tényező is közrejátszhat az önvizsgálat kivitelezésében. Ezt a tényt egy testértékelési skála segítségével felmértük. Az eredmények azt mutatták, hogy átlagban (43,83 [SD=10,11]) a válaszok a gyakran és a mindig kategóriájába tartoztak. A skálában szereplő válaszok közül összesen 13 db volt. A skála egytől ötig terjedő számozással rendelkezett, ahol a „soha” választól egészen a „mindig”-ig ki lehetett választani a megkérdezetteknek. Ezek a kérdések rákérdeztek az egyén önértékelésére, hogy mennyire tiszteli és figyel oda testének szükségleteire. A kérdések között még szerepeltek azok a tények is, hogy a külső impulzusok (média) mennyire befolyásolják az egyén önképét, illetve mennyire élnek egészségtudatos életet, ami akár a pozitív énképüket kialakíthatja. A megkérdezett nők körében vizsgáltuk, a testképzavar és az emlő önvizsgálatának kivitelezése között

van-e esetleges összefüggés. A célpopulációban lévő nők által megválasztott kérdések eredményeit saját szerkesztésű és standard kérdőív segítségével mértük fel. A testértékelési skála átlagértéke $M=43,83$. A kapott adatok alapján a nők közül 37 főnél a testértékelési skála eredményének átlaga $M=48,84$ ($SD=3,206$) volt azok körében, akik végezték rendszeresen a mell önvizsgálatát. A legtöbb válasz a csak alkalmanként elvégzett önvizsgálatra érkezett (92 fő) és ugyancsak a testértékelési skálával összevetve átlagértékben $M=44,46$ ($SD=1,841$) volt. Akik nem végezték el az önvizsgálatot (37 fő), náluk jelentősen alacsonyabb volt az átlagértékhez való viszony $M=40,27$ ($SD=3,899$). A kapott értékeket összevetve kiderült, hogy az átlagértékek között szignifikáns különbség van ($p=0,040$). Azok, akik végezték az önvizsgálatot, befolyásolta őket a testükhöz való hozzáérés. Válaszaik alapján tiszteltben tartják testüket és ezáltal elvégzik a mell önvizsgálatát.

A nők többsége azért nem végzi el a mell önvizsgálatát, mert félnek, hogy valami probléma derül ki (18,2%), nem tulajdonítanak kellő mennyiségű figyelmet (7,83%), időt (13,9%), családjukban nem fordult elő ilyen fajta daganattípus (20%) vagy éppenséggel nem is tudják, hogyan is kell kivitelezni (26,9%) az önvizsgálat gyakorlatát. Azok a hölgyek, akik csak egy tényezőt jelöltek (85 fő), amiért nem végzik az önvizsgálatot, az átlaguk $M=43,87$. Ezeknek a tényezőknek az összességét egybevetve a testértékelési skálával kijött eredményként ($F(2,112)=1,706$; $p=0,186$).

A rizikótényezőkről és az önvizsgálatról a családi körben való információátadás külön nagy felelősséggel és esszenciális tényezőkkel bír, ami a nők életéért felel. A válaszadó nők körében 54,2%-uknál nem fordult még elő a családjukban ez a daganattípus. 23,5%-uk azt válaszolta, hogy náluk előfordult, de maximum csak egy személynél; egynél több személynél 4,8%-uk és végül 17,4%-uk nem tudott róla. Akiénél előfordult, ők rendszeresen eljárnak szűrésre (56,3%), míg 43,6% azt válaszolta, hogy nincsen rá ideje. Fontos felmérési eredmények között volt még az, hogy a megkérdezett nők családi körében az emlő önvizsgálatáról szó esik és alkalmazk-e rendszeresen. 43,3%-uk azt válaszolta, hogy „volt már róla szó”, 31,9%-uk pedig „beszélünk erről alkalmanként”, továbbá 15,6%-uk „nem tartja fontosnak” és végül 9,04%-uk csak az, akik „rendszeresen beszélnek” ennek a daganattípusnak a prevenció hátteréről (2. és 3. ábra).

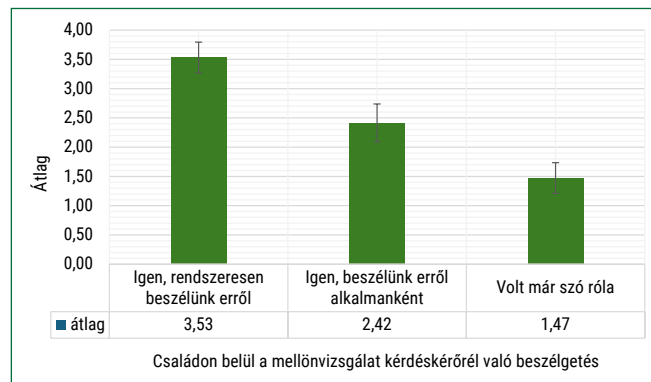
A megkérdezettek 74,7%-a (124 fő) nem volt még soha mellrák elleni egészségnevelő programon.

Megbeszélés

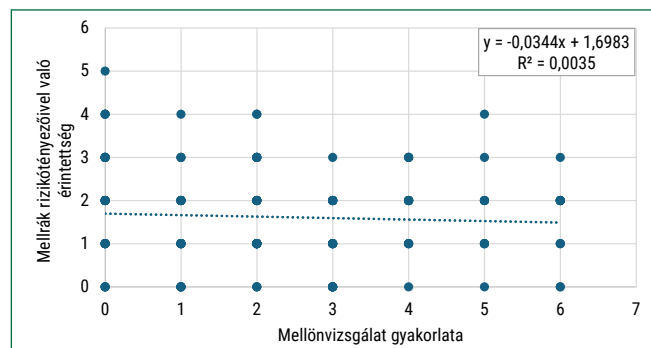
A nők körében a mellrák mortalitása globálisan megnőtt, a mellrák a leggyakoribb nőgyógyászati daganattípus (Pakai et al., 2017). Ennek a daganattípusnak időbeni felismerésére az egyik leghatékonyabb mód az emlők önvizsgálatának elvégzése. Vizsgálatunk célja volt igazolni azt a tényt, hogy azok a nők, akik saját testképüket nem fogadják el, ők nem végzik el havi rendszerességgel az emlők önvizsgálatát. Eredményeinkből arra következtethetünk, hogy a nőket nem befolyásolja a testükhöz való hozzáállásuk, nem emiatt a tény miatt végzik, illetve nem végzik az önvizsgálatot ($p>0,05$). Aki viszont rendszeresen gyakorolja az önvizsgálat technikáját, azok testértékelése kedvezőbb, szemben azokkal, akik csak alkalmanként ($p<0,05$).

Vizsgálatunkban összefüggést kerestünk aközött a két tény között, hogy azok a nők, akik a mell önvizsgálata során felelősségtudatos magatartással vol-

2. ábra. Mellőnvizsgálat kivitelezésének átlagértékei a családon belüli önvizsgálatról való beszélgetés tükrében vizsgálva ($n=166$)



3. ábra. A mellőnvizsgálat gyakorlata és a mellrák rizikótényezőivel való érintettség kapcsolatának vizsgálata ($n=166$)



tak, ők több ismerettel rendelkeztek a mellrákról és a mellrák megelőzéséről. Összesítettük a mellőnvizsgálat kivitelezésére beérkezett adatokat és összevetettük a mellrák megelőzése érdekében felmért tudtáteszt eredményeivel. A legtöbb válasz arra érkezett, hogy van a mellrákkal kapcsolatban ismeretük, de azonban úgy érzik, azok bővítésre szorulnak (62%). Volt, aki tisztában volt a szakmai hátterével, de nem tudta, hogy azt a gyakorlatban hogyan is kell kiviteleznie (16,2%). Átfogó ismeretük volt és gyakorlati tapasztalattal is rendelkezett (13,8%) a nők kevesebb mint egynegyede. Akik pedig egyáltalán nem hallottak az emlők önvizsgálatának prevenció fontosságáról (7,8%), ők voltak a legkevesebben a megkérdezett hölgyek közül. Az ankarai egyetemista nők körében is felmérésre kerültek ezek az információk. A hallgatók 73,3%-a hallott már az emlők önvizsgálatáról. A hallgatóknak csak a fele szerzett további pluszinformációkat az önvizsgálatról. A diákok nagy többsége, 83,1%-a volt igazán tisztában az önvizsgálat és annak létfontosságú céljával. A diákok több mint fele (52,5%) jelezte, hogy elvégzi az önvizsgálatot, és csak 33,3%-uk számolt be arról, hogy ezt rendszeresen, minden egyes alkalommal, havonta elvégezték. Bár azok, akik gyakorolták az önvizsgálatot, nem voltak teljesen tisztában azzal, hogy hogyan és mikor kell pontosan elvégezni azt (Koc et al., 2019). A fiatal nők nem rendelkeznek elegendő ismerettel az emlőrák korai diagnosztikáról, vagy nem gyakorolják az emlők önvizsgálatát, mivel úgy vélik, hogy náluk nagyon alacsony a mellrák kialakulásának kockázata. A kérdőívünkben megválaszolt kérdések ellenkező eredményeket hoztak. A helyes önvizsgálat kivitelezéséről való kérdések összessége átlagban 1,92 (SD=1,32) lett. A mellrákról való információról és megelőzésének kivédéséről a válaszadók átlagértéke 7,46 (SD=2,51) lett. Az előbbi két változó közötti korrelációt vizsgálva erős, pozitív irányú kapcsolat mutatkozott meg ($r=0,515$ $p<0,001$). Azok a nők, akik tisztában vannak a mellrák tüneteit, rizikótényezőit illetően, sokkal inkább előnyben részesítik az önvizsgálat kivitelezését.

A családban lévő információátadás a mellrákról és az önvizsgálatról szerte a világon mindenhol fontos tényező. A mellrákra predisponáló tényezők emelkedése nagymértékben jelen van a társadalom életében. A nők hiányos ismerettel rendelkeznek az emlőrák kialakulásában szerepet játszó rizikótényezők tekintetében (Farkasné et al., 2014). A mellrákra veszélyeztető tényezők számának emelkedése nem ösztönözte a nőket az önvizsgálat pontosabb gyakorlatának elvégzésében ($p>0,05$). A Sharjah Egyetem

hallgatói körében is felmérték a mell önvizsgálatának gyakorlatát és tudását, illetve a rizikótényezők meglétét. Körülbelül 61,8%-uk volt tisztában a kockázati tényezőkkel, de csak mindössze 38,2%-uk tudta pontosan, mik is a figyelmeztető tünetek. A leggyakrabban azonosított kockázati tényezők: a mellrák családi és személyes története (82,2%), az emlő funkcionális megváltozása (80,1%), méretének és alakjának változása (74,7%), valamint a mellben vagy a hónaljban jelentkező fájdalom (73,3%) volt. A legkevésbé azonosított emlőrákra figyelmeztető jelek a mellbimbón való kiütés vagy fekély, illetve a kar duzzanata (37,8% és 26,1%) volt (Rahman et al., 2019). Az összefüggés azt mutatta meg, hogy más országokban is a rizikótényezők meglétét a nők nem tekintik figyelmeztető jelzésként. A nők körében nagy szükség lenne, hogy bővítsék a mellrákra és az önvizsgálatra vonatkozó felelősségérzetet.

A daganatos betegségek megelőzésére irányuló egészségnevelő programok jótékonyan hatnak az emberre. Az önvizsgálat helyes kivitelezéséhez is akár ezek a programok, kampányok, rendezvények nagymértékben hozzájárulhatnak. A megkérdezettek 74,7%-a nem volt még soha mellrák elleni egészségnevelő programon. Akik részt vettek a rákmegelőzési kampányokon és végezték az emlők önvizsgálatát, ők 22-en voltak (53,6%). A daganatos betegségek megelőzésére irányuló egészségnevelő programokon való részvétel a nők rendszeres önvizsgálatát eredményezte ($p<0,05$). A Buea Egyetem hallgatói között is felmérték a mell önvizsgálatával kapcsolatos ismereteket, attitűdöket és kivitelezéseket. A megkérdezett hallgatók között 182 diákból összesen 166 töltötte ki a kérdőívet. A hallgatók 88,6%-a az önvizsgálatot kiemelkedően fontos technikának tartotta az emlőrák korai stádiumának felismerésében. Többségük (81,9%) azt állította, hogy a kampányok motiválták őket az emlő önvizsgálatának elvégzésére (Nde et al., 2015).

Összességében levonható a konklúzió, hogy rengeteg pozitív értékkel rendelkeznek a családon belül és a társadalom által létrehozott programok információforrásai a mellrákról, annak megelőzéséről és az önvizsgálat létfontosságú végrehajtásáról. Az emlők önvizsgálatának kivitelezését nagymértékben befolyásolta a mellrák kialakulásához vezető rizikótényezőknek a megléte. Az önvizsgálat akár életet menthet, így a jövőben törekedni és még nagyobb hangsúlyt kell fektetni a mellrák megelőzésének elterjesztésére, kimondottan azon nők körében, akik kevesebb ismerettel rendelkeznek ebben a témakörben, és jellemzően távol maradnak a közösségi egészségfejlesztési programoktól.

Szerzői munkamegosztás: K. I., M. P. K., K. L.: Irodalomkutatás, a kézirat megszövegezése. K. I., M. P. K., K. P. A.: A vizsgálat megtervezése. K. L.: Adatok gyűjtése. M. P. K., K. I., K.-L. K., K. P. A.: Statisztikai elemzés. K. P. A.: A kézirat véleményezése. A közlemény más folyóiratban korábban nem jelent meg és nem került beküldésre. A szerzői útmutatót valamennyi szerző elolvasta.

A cikk végleges változatát valamennyi szerző elvasta és jóváhagyta.

Anyagi támogatás: A kutatómunka anyagi támogatásban nem részesült.

Érdekltségek: A szerzőknek nincsenek érdekltségeik.

Irodalomjegyzék

- Béres, A., Czeglédi, E., & Babusa, B. (2013). A testedzésfüggőség és a testkép vizsgálata fitneszedzést végző nők körében. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 1(2): 91–114. <https://doi.org/10.1556/Mental.14.2013.2.1>
- Farkasné, Buzánczy, G., Vajda, R., Kivés, Zs., Váradyné, H. Á., Pakai, A. (2014) Emlőszűrésen való megjelenés vizsgálata Bács-Kiskun megyében élő nők körében. *Ápolásügy: A Magyar Ápolási Egyesület továbbképző és tájékoztató kiadványa* 28(2): 15–18.
- Kassie, A. M., Abate, B. B., Kassaw, M. W., & Shiferaw, W. S. (2021). Breast Self-Examination Practice Among Female University Students in Ethiopia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Cancer Control: Journal of the Moffitt Cancer Center*, 28, 10732748211019137. <https://doi.org/10.1177/10732748211019137>
- Koc, G., Gulen-Savas, H., Ergol, S., Yildirim-Cetinkaya, M., & Aydin, N. (2019). Female university students' knowledge and practice of breast self-examination in Turkey. *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 22(3), 410–415. https://doi.org/10.4103/njcp.njcp_341_18
- Mohamed, A. O. A., Nori, M. M. M., Ahmed, A. S. M., Altamih, R. A. A., & Kunna, E. S. M. (2020). Knowledge, attitude, and practice of breast cancer and breast self-examination among female detainees in Khartoum, Sudan 2018. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 61(3), E470–E475. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2020.61.3.1404>
- Nde, F. P., Assob, J. C., Kwenti, T. E., Njunda, A. L., & Tainenbe, T. R. (2015). Knowledge, attitude and practice of breast self-examination among female undergraduate students in the University of Buea. *BMC Research Notes*, 8, 43. <https://doi.org/10.1186/s13104-015-1004-4>
- Pakai, A., Kivés, Zs. (2013). Kutatásról ápolóknak. Mintavétel és adatgyűjtési módszerek az egészségtudományi kutatásokban. *Nővér*, 26(3): 20–43.
- Pakai, A., Oláh, A., Farkasné, Buzánczy, G., Sélleyné, Gyúró, M., Brantmüller, É. (2017). Attitude examination related to breast cancer among women in Bács-Kiskun county, Hungary. *Practice and Theory In Systems Of Education* 11(3): 223–232. <https://doi.org/10.1515/ptse-2016-0021>
- Rahman, S. A., Al-Marzouki, A., Otím, M., Khalil Khayat, N. E. H., Yousuf, R., & Rahman, P. (2019). Awareness about Breast Cancer and Breast Self-Examination among Female Students at the University of Sharjah: A Cross-Sectional Study. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention: APJCP*, 20(6), 1901–1908. <https://doi.org/10.31557/APJCP.2019.20.6.1901>

Nursing and Primary Health Care: Towards the realization of Universal Health Coverage

Az Ápolók Nemzetközi Tanácsa (International Council of Nurses, ICN) az idei év szeptemberében átfogó jelentést tett közzé „Nursing and Primary Health Care: Towards the realization of Universal Health Coverage” címmel.

A komplex tanulmány célja egy átalakító vízió megfogalmazása az alapellátás területén, amely kulcsfontosságú az egyetemes egészségügyi lefedettség, hozzáférhetőség biztosításához, megvalósításához. Az ápolók széleskörű közösségi és otthoni ápolási tapasztalattal rendelkeznek, éppen ezért ennek a vízióknak a frontvonalában állnak.

A jelentés hangsúlyozza, hogy az alapellátás holisztikus megközelítést képvisel, célja az egyének és közösségek egészsége és jóléte, biztosítva, hogy még a legsebezhetőbbek is olyan egészségügyi ellátásban részesüljenek, amely biztonságos, megfizethető és elérhető. A hangsúly az egyének egészségi szükségleteivel való proaktív foglalkozáson van, amely az egészségfejlesztéstől a palliatív ellátásig terjed, lehetőleg a lakó- és munkahelyekhez közel nyújtva.

Az ápolásba történő befektetés kiemelkedő fontosságú stratégia, amely képes optimalizálni az alapellátást, miközben biztosítja annak rezilienciáját az egészségügyi válságok során, és fenntartja az ellátás folytonosságát a lakosság számára. Vallják, hogy a kiterjesztett hatáskörű ápolók (APN) ígéretes megoldást jelentenek a növekvő háziorvosi hiányosságokkal szemben.

(Forrás: <https://www.icn.ch/resources/publications-and-reports/nursing-and-primary-health-care-towards-realization-universal>)