

Procjena znanja i mišljenja djelatnica Srednje škole Pregrada i Srednje škole Bedekovčina o značaju samopregleda dojke

Števinović, Lucija

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Dental Medicine and Health Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Fakultet za dentalnu medicinu i zdravstvo Osijek**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:243:673981>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom](#).

Download date / Datum preuzimanja: **2024-06-30**

Repository / Repozitorij:

[Faculty of Dental Medicine and Health Osijek
Repository](#)



**SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
FAKULTET ZA DENTALNU MEDICINU I ZDRAVSTVO
OSIJEK**

Diplomski sveučilišni studij Sestrinstvo

Lucija Števinović

**PROCJENA ZNANJA I MIŠLJENJA
DJELATNICA SREDNJE ŠKOLE
PREGRADA I SREDNJE ŠKOLE
BEDEKOVČINA O ZNANJU
SAMOPREGLEDA DOJKE**

Diplomski rad

Sveta Nedelja, 2023.

**SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
FAKULTET ZA DENTALNU MEDICINU I ZDRAVSTVO
OSIJEK**

Diplomski sveučilišni studij Sestrinstvo

Lucija Števinović

**PROCJENA ZNANJA I MIŠLJENJA
DJELATNICA SREDNJE ŠKOLE
PREGRADA I SREDNJE ŠKOLE
BEDEKOVČINA O ZNANJU
SAMOPREGLEDA DOJKE**

Diplomski rad

Sveta Nedelja, 2023.

Rad je ostvaren u: Srednja škola Pregrada, Srednja škola Bedekovčina

Mentor rada: izv.prof. dr.sc. Rajko Fureš, prim. dr. med

Komentor: doc. dr. sc. Ivana Erceg Ivkošić

Rad ima 29 listova, 7 tablica.

Znanstveno područje: Biomedicina i zdravstvo

Znanstveno polje: Kliničke medicinske znanosti

Znanstvena grana: Sestrinstvo

Sadržaj	
1. UVOD	1
1.1. Anatomija dojke	1
1.2. Rak dojke	1
1.3. Samopregled dojki	2
1.4. Promicanje zdravlja	3
1.5. Nacionalni program ranog otkrivanja raka dojke	3
2. CILJEVI ISTRAŽIVANJA	5
3. ISPITANICI I METODE	6
3.1. Ustroj studije	6
3.2. Ispitanici	6
3.3. Metode	6
3.4. Statističke metode	6
4. REZULTATI	7
5. RASPRAVA	16
6. ZAKLJUČAK	19
7. SAŽETAK	20
8. SUMMARY	21
9. LITERATURA	22
10. ŽIVOTOPIS	24

1. UVOD

1.1. Anatomija dojke

Dojke su parni žljezdasti organ smještan u prednjoj torakalnoj regiji. Građene su od vezivnog tkiva i žljezdastog epitela. Na vrhu dojke nalazi se bradavičasta tvorba – bradavica na kojoj se nalaze izvodni kanalići Montgomeryjevih žlijezda. Bradavica dojke okružena je pigmentiranom kožom. Dojka se proteže od 2. do 7. rebra i rahlim vezivom povezana je za prsnu, pazušnu i površinsku trbušnu fasciju. Bogata mreža limfnih žila dojke odvodi limfu prema aksilarnim limfnim čvorovima te u supraklavikularne i parasternalne čvorove. Limfne žile dojke dijele se u tri sustava: površinski, supkutani i dubinski (1).

1.2. Rak dojke

Rak dojke predstavlja globalni javnozdravstveni problem. Najčešći je faktor maligniteta i smrtnosti među ženskom populacijom. On je u državama članicama Europske unije kao uzrok smrti u žena na trećem mjestu, poslije raka pluća te raka debelog i završnog crijeva (2). U 2020. godini Registar za rak pri Hrvatskom zavodu za javno zdravstvo zabilježio je dobno standardiziranu incidenciju od 120,3/100 000, dok je stopa smrtnosti 32,8/100 000 (3). Rak dojke u najviše se slučajeva prema statističkim podacima javio tek nakon 50. godine života, no postoji mogućnost obolijevanja i u mlađoj životnoj dobi. Naime, etiologija nastanka bolesti je nepoznata, no postoje rizični faktori koji su povezani s nastankom oboljenja (4).

Rizični čimbenici su oni koji povećavaju šansu obolijevanja, ali ne mora značiti da će žena oboljeti. Rizik za nastanak raka dojke raste s dobi, no može se javiti i u mlađih žena s tendencijom agresivnijih tumora. Vjerojatnost obolijevanja povećava pozitivna obiteljska anamneza. Žene s pozitivnom obiteljskom anamnezom kod majke ili sestre imaju 2-3 puta viši rizik nego žene bez pozitivne obiteljske anamneze. 1950. godine prvi je put prikazana metoda samopregleda te od onda žena može samostalno pregledati svoje dojke (5). Žene je potrebno upoznati sa simptomima i promjenama koje je moguće otkriti samopregledom.

Zbog širenja novih terapijskih mogućnosti, od kirurških do onkoloških perspektivnih i s većim potencijalom za oporavak, rak dojke jedna je od najistraženijih malignih bolesti u proteklih dvadeset godina. Svijest o raku dojke, pažnja javnosti i napredak u slikovnoj dijagnostici dojke pozitivno su utjecali na prepoznavanje i probir raka dojke. Mladim ženama s rakom dojke smatraju se žene mlađe od 40 godina. U navedenoj populaciji, karcinom dojke predstavlja najčešću malignu bolest s najvećom smrtnošću, iako rak dojke čini 6 % ukupnog broja slučajeva

raka (6). Brojne kliničke studije potvrdile su da rak dojke kod mladih žena ima viši histološki stupanj, nepovoljan hormonski status i ukupno veću smrtnost u odnosu na starije populacije žena.

Mlada dob nepovoljan je prognostički čimbenik u primarnom karcinomu dojke. Razne studije otkrile su da mlade žene imaju lošije ishode od starijih pacijentica. Mlada dob također je neovisan faktor rizika za preživljavanje bez bolesti i ukupno preživljavanje kod žena s operabilnim rakom dojke (7). Potreba za ranim otkrivanjem pokazala je nekoliko inicijativa probira s namjerom da se smanje morbiditet i smrtnost povezanih s bolešću.

1.3. Samopregled dojki

Samopregled dojki u početku je predložen kao intuitivan, jeftin, neinvazivan i univerzalno dostupan način brzog otkrivanja neoplazmi dojke u ranoj fazi (8). Za samopregled dojki daju se preporuke o možebitnim koristima i ograničenjima, no žene ponaosob odlučuju žele li ga provoditi ili ne. Žene je potrebno osvijestiti da se samopregledom dojki ne može napipati svaka promjena, a naročito ne mala, tako da samopregled zasigurno nije dovoljno siguran način u ranom otkrivanju raka dojke (6). Pravilnim i redovitim samopregledom dojki otkriveno je čak 85 % slučajeva, dok liječnici ostalih 15 % otkriju u ordinacijama.

Pravilni pregled obavlja se u postmenstrualnom razdoblju, kad nema utjecaja hormona koji bi mogli promijeniti sliku i kada je lakše inspicirati i palpirati dojke po kvadrantima, pazušne jame, kao i natključne i potključne jame (9). Tijekom samopregleda treba usmjeriti pozornost na pojavu kvržice, zadebljanja u dojci, povećanja jedne dojke, promjene na koži dojke i bradavici, promjene oblika ili položaja bradavice, pojavu iscjetka te na bol u dojci.

Dojke je potrebno promatrati tako da žena spusti ruke niz tijelo i promatra dojke u ogledalu uz dobru osvjetljenost. Zatim podigne ruke iznad glave te promatra jesu li dojke u jednakom položaju. Potrebno je i staviti ruke na bokove, stisnuti ruke prema unutra i stegnute prsne mišiće. Kod pregleda bradavice potrebno je palcem i kažiprstom stisnuti bradavicu kako bi se provjerilo postojanje iscjetka iz dojke.

Opipavanje se obavlja vršcima ispruženih prstiju u smjeru kazaljke na satu. Prvo je potrebno pregledati gornju unutrašnju četvrtinu dojke, pa donju unutrašnju četvrtinu dojke, zatim je potrebno spustiti ruku niz bedro te pregledati donju i gornju vanjsku četvrtinu dojke te opipati područje pazuha (10).

1.4. Promicanje zdravlja

Rano otkrivanje bolesti u zdravoj populaciji jedan je od načina unapređivanja zdravlja. Prevencije su usmjerene ka sprječavanju bolesti te uklanjanju poznatih faktora koji utječu na pojavu neke bolesti (6). Unapređivanje zdravlja obuhvaća različite pristupe i metode. Neke od metoda su: pristupačnost zdravstvene zaštite, povoljna okolina, socijalna potpora, stilovi života koji vode zdravlju te informirano odlučivanje pojedinca i zajednice o pitanjima zdravlja.

Najpozitivniji učinak na zdravlje dobiva se zajedničkim djelovanjem na bitne faktore koji utječu na zdravlje. Osobno zdravstveno ponašanje oblikuje naš život koji utječe na pojavu bolesti i smrti. U literaturi se navodi kako su najčešći oblici zdravstvenog ponašanja: pušenje, prehrana i tjelesna aktivnost te pijenje alkohola među pet vodećih uzroka bolesti. Gledano sa sestrinskog stajališta društvu je potrebna edukacija kako da primjenjuje te metode unapređivanja zdravlja (11).

1.5. Nacionalni program ranog otkrivanja raka dojke

Na sjednici Vlade RH 29. lipnja 2006. godine usvojen je izrađeni Nacionalni program ranog otkrivanja raka dojke pa se tako 7. listopada svake godine obilježava Nacionalni dan borbe protiv raka dojke. Program je osmišljen na način da se sve žene u dobi od 50 do 69 godina nakon primitka poziva odazovu na mamografski pregled svake dvije godine kako bi se bolest što ranije otkrila, povećao uspjeh liječenja, poboljšala kvaliteta života oboljelih te smanjila smrtnost. U Republici Hrvatskoj već petu godinu zaredom bilježi se pad smrtnosti od raka dojke (25 %), što je osnovna svrha Programa (4).

Svrha programa je sniziti stopu smrtnosti od raka dojke za 25-30 %, detektirati bolest u ranoj fazi te u što većem postotku i podignuti kakvoću života bolesnica s rakom dojke. Program znatno pridonosi poboljšavanju zdravlja stanovništva. U našoj državi bez obzira na status zdravstvenog osiguranja sve žene imaju jednaku mogućnost sudjelovanja u programu (6).

Mamografija je široko korišten pristup probiru u otkrivanju raka dojke i dokazano pomaže u učinkovitom smanjenju smrtnosti. Prema podacima SZO između 30-50 % svih slučajeva raka može se spriječiti. Žene koje su unazad 12 mjeseci obavile mamografsko snimanje te nisu imale

simptoma bolesti dojke i nisu do tada liječene mogu ponovno obaviti mamografsko snimanje (6).

Prevenција nudi najisplativiju dugoročnu strategiju za kontrolu raka. SZO radi s državama članicama na jačanju nacionalnih politika i programa za podizanje svijesti i smanjenje izloženosti čimbenicima rizika od raka te osigurava da se ljudima pruže informacije i podrška koja im je potrebna za usvajanje zdravih stilova života (6).

2. CILJEVI ISTRAŽIVANJA

Cilj ovog istraživanja je analizirati znanje i mišljenja djelatnica Srednje škole Pregrada i Srednje škole Bedekovčina o značaju samopregleda dojke.

Specifični ciljevi:

1. Postoji li razlika u raspodjeli odgovora na pitanje koje se odnose na procjenu znanja i mišljenja o značaju samopregleda dojke prema obolijevanju od karcinoma dojke u obitelji ispitanica.
2. Postoji li razlika odgovora na pitanje „Koliko često obavljate samopregled dojke?“ prema stručnoj spremi.
3. Postoji li razlika u raspodjeli odgovora na pitanje „Kada je najbolje vrijeme za izvođenje samopregleda dojki ako imate menstruaciju?“.

3. ISPITANICI I METODE

3.1. Ustroj studije

Istraživanje je provedeno kao presječna studija u razdoblju od 27. ožujka 2023. do 3. svibnja 2023. u Srednjoj školi Pregrada te Srednjoj školi Bedekovčina (12).

3.2. Ispitanici

Ispitanike su činile djelatnice zaposlene u Srednjoj školi Pregrada i Srednjoj školi Bedekovčina. Ukupan broj ispitanih uzoraka je 70 ($N = 70$). Istraživanje je bilo provedeno na ispitanicama u dobi od 21 godine do > 51 godine te isključivo ženskog spola. Kriteriji uključivanja su nastavnice svih skupina predmeta, djelatnice računovodstva, spremačice, stručne suradnice različitih dobnih skupina. Kriteriji isključivanja su nastavnici zdravstvenih skupina predmeta. Ukupni uzorak čini 70 ispitanica.

3.3. Metode

Podatci su prikupljeni tijekom ožujka, travnja i svibnja 2023. godine. Za potrebe istraživanja osmišljena je i korištena anonimna online anketa od 11 pitanja.

3.4. Statističke metode

Za opis distribucije frekvencija istraživanih varijabli upotrijebljene su deskriptivne statističke metode. Za provjeru povezanosti između dvije kategorijske varijable korišten je Hi kvadrat test. Kolmogorov-Smirnov test korišten je za testiranje normalnosti razdiobe. Kao razinu statističke značajnosti uzeta je vrijednost $P < 0,05$. Za obradu je korišten statistički paket IBM SPSS 25, proizvedeno u Chicago, SAD, 2017. godine.

4. REZULTATI

U istraživanju je sudjelovalo 70 ispitanica, od ukupnog broja njih 25 (35,7 %) je u dobi od 41 do 50 godina te ih je 47 (67,1 %) visoke stručne spreme (Tablica 1.).

Tablica 1. Obilježje ispitivanog uzorka

		N (%)
Dob	21 - 30	14 (20)
	31- 40	8 (11,4)
	41-50	25 (35,7)
	>51	23 (32,9)
Stručna sprema	SSS	6 (8,6)
	VŠS	11 (15,7)
	VSS	47 (67,1)
	Magisterij/doktorat	6 (8,6)

Od ukupnog broja ispitanica njih 62 (88,6 %) tvrdi kako nitko u njihovoj obitelji nije bolovao od karcinoma dojke, 45 (64,3 %) ih tvrdi kako su upoznate sa samopregledom dojke te ih 22 (31,4 %) tvrdi kako su informacije o samopregledu dobile s interneta (Tablica 2.).

Tablica 2. Distribucija varijabli koje se odnose na pojavnost karcinoma u obitelji, upoznatost sa samopregledom i informiranje o samopregledu

		N (%)
Je li netko u Vašoj obitelji bolovao od raka dojke?	Da	8 (11,4)
	Ne	62 (88,6)
Jeste li upoznati sa samopregledom dojke?	Da, u potpunosti	45 (64,3)
	Djelomično	24 (34,3)
	Nisam	1 (1,4)
Ako je Vaš odgovor da, gdje ste dobili informacije?	Od liječnika/medicinske sestre/tehničara	21 (30)
	Internet	22 (31,4)
	TV	2 (2,9)
	Prijatelja	2 (2,9)
	Ostalo	19 (27,1)
	Nije odgovorilo	4 (5,7)

4.REZULTATI

Od ukupnog broja ispitanica njih 37 (52,9 %) tvrdi kako je najbolje vrijeme za izvođenje samopregleda između 8. i 12. dana od početka mjesečnice, 51 (72,9 %) ih smatra kako je prilikom samopregleda potrebno dojke promatrati u zrcalu, 63 (90 %) ih smatra kako je točno da se opipavanje dojki izvodi prstima u smjeru kazaljke na satu, 26 (37,1 %) ih tvrdi kako samopreglede obavljaju jednom mjesečno. Dva su pitanja bila sa mogućnošću višestrukog odgovaranja, 55 (78,6 %) ispitanica tvrdi kako obraća pažnju prilikom samopregleda na to ima li udubljenja ili smežuranosti na dojkama ili bradavicama te 56 (80 %) ih prilikom samopregleda opipava donju vanjsku četvrtinu dojke, gornju vanjsku četvrtinu dojke i područje pazuha (Tablica 3.).

Tablica 3. Distribucija varijabli koje se odnose na znanje i mišljenje djelatnica Srednje škole Pregrada i Srednje škole Bedekovčina o značaju samopregleda dojke prema dobi ispitanica

		N (%)
Kada je najbolje vrijeme za izvođenje samopregleda dojki ako imate menstruaciju?	Između 2. i 4. dana od početka mjesečnice	9 (12,9)
	Između 8. i 12. dana od početka mjesečnice	37 (52,9)
	Bilo koji dan u mjesecu	7 (10)
	Tijekom menstruacije	2 (2,9)
	Ne znam	15 (21,4)
Je li dojke potrebno kod samopregleda promatrati u zrcalu?	Da	51 (72,9)
	Ne	19 (27,1)
Opipavanje dojki izvodi se prstima u smjeru kazaljke na satu	Točno	63 (90)
	Netočno	7 (10)
Označite koje dijelove dojke pri samopregledu opipavate	Gornja unutrašnja četvrtina dojke	49 (70)
	Donja unutrašnja četvrtina dojke	48 (68,6)
	Donja vanjska četvrtina dojke	56 (80)
	Gornja vanjska četvrtina dojke	56 (80)
	Područje pazuha	56 (80)
	Bradavicu	37 (52,9)

4.REZULTATI

		N(%)
Označite na što obraćate pozornost prilikom samopregleda	Ima li promjena u veličini jedne od dojki	52 (74,3)
	Ima li promjena na bradavicama	54 (77,1)
	Ima li udubljenja ili smežuranosti na dojkama ili bradavicama	55 (78,6)
	Jesu li vene na dojkama ispupčenije nego obično	40 (57,1)
	Ostalo	14 (20)
Koliko često obavljate samopregled dojki?	1x mjesečno	26 (37,1)
	1x godišnje	15 (21,4)
	Svakih 6 mjeseci	19 (27,1)
	Svaki tjedan	10 (14,3)

Rezultati su pokazali kako nema značajnih razlika u raspodjeli odgovora na pitanja koja se odnose na procjenu znanja i mišljenja djelatnica Srednje škole Pregrada i Srednje škole Bedekovčina o značaju samopregleda dojke prema dobi ispitanica (Tablica 4.).

Tablica 4. Procjena znanja i mišljenja djelatnica Srednje škole Pregrada i Srednje škole Bedekovčina o značaju samopregleda dojke prema dobi ispitanica

		Dob				X ²	P*
		21-30	31-40	41-50	<50		
		N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
Kada je najbolje vrijeme za izvođenje samopregleda dojki ako imate menstruaciju?	Bilo koji dan u mjesecu	1	1 (4)	3 (13)	2	13,192	0,35
	2. i 4. dana od	0	2 (8)	6 (26,1)	1 (7,1)		
	8. i 12. dana od	3	17 (68)	9 (39,1)	8		
	Ne znam	4 (50)	4 (16)	4 (17,4)	3		
	Tijekom menstruacije	0	1 (4)	1 (4,3)	0		
Je li dojke potrebno kod samopregleda promatrati u zrcalu?	Da	5	18 (72)	20 (87)	8	4,503	0,21
	Ne	3 (37,5)	7 (28)	3 (13)	6 (42,9)		
Opipavanje dojki izvodi se prstima u smjeru kazaljke na satu	Netočno	2 (25)	1 (4)	2 (8,7)	2	3,329	0,34
	Točno	6 (75)	24 (96)	21 (91,3)	12 (85,7)		
Koliko često obavljate samopregled dojki?	1x godišnje	3	5 (20)	2 (8,7)	5	6,826	0,65
	1x mjesečno	3	11 (44)	9 (39,1)	3		

		Dob				X ²	P*
		21-30	31-40	41-50	<50		
		N(%)	N(%)	N(%)	N(%)		
	Svaki tjedan	1	3 (12)	4 (17,4)	2		
	Svakih 6 mjeseci	1	6 (24)	8 (34,8)	4		
Koje dijelove dojke pri samopregledu opipavate?	Gornja unutrašnja	4 (50)	14 (56)	12	7 (50)	16,67	0,5
	Donja unutrašnja	6 (75)	16 (64)	18	8		
	Donja vanjska	6 (75)	23 (92)	19	8		
	Gornja vanjska	7	17 (68)	18	7 (50)		
	Područje pazuha	6 (75)	20 (80)	20 (87)	10		
	Bradavicu	6 (75)	21 (84)	19	10		
Na što obraćate pozornost prilikom samopregleda?	Ima li promjena u	5	19	17	11	21,04	0,1
	Ima li promjena na	6	21	17	8		
	Ima li udubljenja ili	5	22	19	9		
	Jesu li vene na	6	17	11	6		
	Ostalo	3	2 (8,3)	5 (21,7)	4		

* Hi kvadrat test

Rezultati su pokazali kako postoji značajna razlika u raspodjeli odgovora na pitanje “Koliko često obavljate samopregled dojki?” (P=0,008) prema stručnoj spremi ispitanica, značajno više ispitanica koje imaju završeni poslijediplomski studij samopregled obavlja jedan puta godišnje, s visokom stručnom spremom svakih 6 mjeseci i sa srednjom stručnom spremom svaki tjedan (Tablica 5.).

Tablica 5. Procjena znanja i mišljenja djelatnica Srednje škole Pregrada i Srednje škole Bedekovčina o značaju samopregleda dojke prema stručnoj spremi ispitanica

		Stručna sprema				X ²	P*
		SSS	VŠS	VSS	Poslijed.		
		N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
Kada je najbolje vrijeme za izvođenje samopregleda dojki ako imate menstruaciju?	Bilo koji dan u mjesecu	2 (20)	0	5 (10,6)	0	13,139	0,35

4.REZULTATI

		Stručna sprema				X ²	P*
		SSS	VŠŠ	VSS	Poslijed.		
		N(%)	N(%)	N(%)	N (%)		
	2. i 4. dana od	1 (10)	0	7 (14,9)	1 (14,3)		
	8. i 12. dana od mjesečnice	3 (30)	5 (83,3)	25 (53,2)	4 (57,1)		
	Ne znam	4 (40)	0	9 (19,1)	2 (28,6)		
	Tijekom menstruacije	0	1 (16,7)	1 (2,1)	0		
Je li dojke potrebno kod samopregleda promatrati u zrcalu?	Da	6 (60)	6 (100)	35 (74,5)	4 (57,1)	4,007	0,26
	Ne	4 (40)	0	12 (25,5)	3 (42,9)		
Opipavanje dojki izvodi se prstima u smjeru kazaljke na satu	Netočno	1 (10)	1 (16,7)	5 (10,6)	0	1,095	0,77
	Točno	9 (90)	5 (83,3)	42 (89,4)	7 (100)		
Koliko često obavljate samopregled dojki?	1x godišnje	2 (20)	1 (16,7)	8 (17)	4 (57,1)	22,370	0,008
	1x mjesečno	1 (10)	4 (66,7)	19 (40,4)	2 (28,6)		
	Svaki tjedan	5 (50)	0	4 (8,5)	1 (14,3)		
	Svakih 6 mjeseci	2 (20)	1 (16,7)	16 (34)	0		
Koje dijelove dojke pri samopregledu opipavate?	Gornja unutrašnja	5 (50)	2	26 (55,3)	4 (57,1)	19,219	0,37
	Donja unutrašnja čtvrť.	6 (60)	6 (100)	31 (66)	5 (71,4)		
	Donja vanjska čtvrťina	6 (60)	6 (100)	39 (83)	5 (71,4)		
	Gornja vanjska čtvrťina	7 (70)	6 (100)	32 (68,1)	4 (57,1)		
	Područje pazuha	7 (70)	6 (100)	38 (80,9)	5 (71,4)		

4.REZULTATI

		Stručna sprema				X ²	P*
		SSS	VŠŠ	VSS	Poslijed.		
		N(%)	N(%)	N(%)	N(%)		
	Bradavicu	6 (60)	6 (100)	39 (83)	5 (71,4)		
Na što obraćate pozornost prilikom samopregleda?	Ima li promjena u veličini jedne od dojki	6 (66,7)	5 (83,3)	34 (73,9)	7 (100)	15,412	0,42
	Ima li promjena na bradavicama	5 (55,6)	6 (100)	36 (78,3)	5 (71,4)		
	Ima li udubljenja ili smežuranosti na dojkama ili bradavicama	6 (66,7)	5 (3,3)	39 (84,8)	5 (71,4)		
	Jesu li vene na dojkama ispuččeniije nego obično	4 (44,4)	6 (100)	25 (54,3)	5 (71,4)		
	Ostalo	2 (22,2)	1 (16,7)	9 (19,6)	2 (28,6)		

* Hi kvadrat test

Rezultati su pokazali kako nema značajnih razlika u raspodjeli odgovora na pitanja koja se odnose na procjenu znanja i mišljenja djelatnica Srednje škole Pregrada i Srednje škole Bedekovčina o značaju samopregleda dojke prema obolijevanju od karcinoma dojke u obitelji ispitanica (Tablica 6.).

Tablica 6. Procjena znanja i mišljenja djelatnica Srednje škole Pregrada i Srednje škole Bedekovčina o značaju samopregleda dojke prema obolijevanju od karcinoma dojke u obitelji ispitanica

		Je li netko u Vašoj obitelji bolovao od raka?		X ²	P*
		Da	Ne		
		N (%)			
Kada je najbolje vrijeme za izvođenje samopregleda dojki ako imate menstruaciju?	Bilo koji dan u mjesecu	0	7	5,884	0,20
	2. i 4. dana od mjesečnice	3 (37,5)	6 (9,7)		
	8. i 12. dana od mjesečnice	3 (37,5)	34		
	Ne znam	2 (25)	13 (21)		
	Tijekom menstruacije	0	2 (3,2)		
Je li dojke potrebno kod samopregleda promatrati u zrcalu?	Da	6 (75)	45	0,021	0,88
	Ne	2 (25)	17		
Opipavanje dojki izvodi se prstima u smjeru kazaljke na satu	Netočno	0	7	1,004	0,31
	Točno	8 (100)	55		
Koliko često obavljate samopregled dojki?	1x godišnje	3 (37,5)	12	1,823	0,61
	1x mjesečno	3 (37,5)	23		
	Svaki tjedan	1 (12,5)	9		
	Svakih 6 mjeseci	1 (12,5)	18 (29)		
Koje dijelove dojke pri samopregledu opipavate?	Gornja unutrašnja četvrtina dojke	4 (50)	33	2,614	0,85
	Donja unutrašnja četvrtina dojke	5 (62,5)	43		
	Donja vanjska četvrtina dojke	6 (75)	50		
	Gornja vanjska četvrtina dojke	5 (62,5)	44		
	Područje pazuha	5 (62,5)	51		
	Bradavicu	7 (87,5)	49 (79)		
Na što obraćate pozornost prilikom samopregleda?	Ima li promjena u veličini jedne	5 (62,5)		6,276	0,28
	Ima li promjena na bradavicama	5 (62,5)			
	Ima li udubljenja ili	7 (87,5)			
	Jesu li vene na dojkama	3 (37,5)			
	Ostalo	0			

* Hi kvadrat test

Rezultati su pokazali kako postoji značajna razlika u raspodjeli odgovora na pitanje “Kada je najbolje vrijeme za izvođenje samopregleda dojki ako imate menstruaciju?” ($P < 0,001$) prema upoznatosti sa samopregledom dojki, značajno više ispitanica koje tvrde da su upoznate sa samopregledom tvrde kako je najbolje vrijeme za izvođenje samopregleda između 8. i 12. dana od mjesečnice, dok značajno više onih koje tvrde da su djelomično upoznate ili da nisu upoznate ne znaju kada se samopregled izvodi. Značajna razlika postoji i kod pitanja “Je li dojke potrebno kod samopregleda promatrati u zrcalu?” ($P = 0,007$), značajno više ispitanica koje tvrde da su upoznate sa samopregledom tvrdi kako je potrebno stajati pred zrcalom za vrijeme samopregleda, dok značajno više onih koje smatraju da znaju djelomično tvrdi kako ne treba stajati pred zrcalom. Značajna razlika postoji i kod tvrdnje „Opipavanje dojki izvodi se prstima u smjeru kazaljke na satu“ ($P = 0,01$), značajno više ispitanica koje tvrde da nisu upoznate sa samopregledom tvrdi kako je netočno da se izvodi prstima u smjeru kazaljke na satu.

Značajna razlika postoji i kod pitanja „Koje dijelove dojke pri samopregledu opipavate?” ($P = 0,02$), značajno više ispitanica koje tvrde da nisu upoznate sa samopregledom tvrdi kako je to gornja unutrašnja četvrtina dojke (Tablica 7.).

Tablica 7. Procjena znanja i mišljenja djelatnica Srednje škole Pregrada i Srednje škole Bedekovčina o značaju samopregleda dojke prema vlastitoj procjeni koliko su upoznate sa samopregledom dojki

		Jeste li upoznati sa samopregledom dojke				
		Da	Djelomič	Ne		
		N (%)			X ²	P*
Kada je najbolje vrijeme za izvođenje samopregleda dojki ukoliko imate menstruaciju	Bilo koji dan u mjesecu	4 (8,9)	3 (12,5)	0	29,17	<0,001
	2. i 4. dana od mjesečnice	5 (11,1)	4 (16,7)	0		
	8. i 12. dana od	33 (73,3)	4 (16,7)	0		
	Ne znam	2 (4,4)	12 (50)	1 (100)		
	Tijekom menstruacije	1 (2,2)	1 (4,2)	0		
Da li je dojke potrebno kod samopregleda promatrati u zrcalu?	Da	38 (84,4)	13 (54,2)	0	9,979	0,007
	Ne	7 (15,6)	11 (45,8)	1 (100)		

		Jeste li upoznati sa samopregledom dojke				
		Da	Djelomi	Ne		
			N(%)		X ²	P*
Opipavanje dojki izvodi se prstima u smjeru kazaljke na	Netočno	4 (8,9)	2 (8,3)	1 (100)	9,136	0,01
	Točno	41	22(91,7)	0		
Koliko često obavljate samopregled dojki	1x godišnje	5 (11,1)	9 (37,5)	1 (100)	10,58	0,10
	1x mjesečno	18 (40)	8 (33,3)	0		
	Svaki tjedan	8 (17,8)	2 (8,3)	0		
	Svakih 6 mjeseci	14	5 (20,8)	0		
Koje dijelove dojke pri samopregledu opipavate	Gornja unutrašnja	25	11	1 (100)	23,53	0,02
	Donja unutrašnja	34	14	0		
	Donja vanjska četvrtina	38	18 (75)	0		
	Gornja vanjska četvrtina	34	15	0		
	Područje pazuha	38	18 (75)	0		
	Bradavicu	36 (80)	20	0		
Na što obraćate pozornost prilikom samopregleda	Ima li promjena u	35	17	0	8,441	0,13
	Ima li promjena na	37	15	0		
	Ima li udubljenja ili	37	18 (75)	0		
	Jesu li vene na dojkama	29	11	0		
	Ostalo	10	4 (16,7)	0		

* Hi kvadrat test

5. RASPRAVA

Cilj je istraživanja analizirati znanje i mišljenja djelatnica Srednje škole Pregrada i Srednje škole Bedekovčina o značaju samopregleda dojke. Od ukupnog broja ispitanika (N=70) najviše je ispitanika u dobi od 31 do 40 godina; 5 (35,7 %), dok je najmanje ispitanika u dobi od 21 do 30; 8 (11,4 %).

Samopregled dojki preventivna je mjera kojim žena sama pregledava dojke. Pregled kao takav treba ponavljati jednom mjesečno u trajanju od 10 do 15 minuta. Pravilnim samopregledom dojki otkriveno je čak 85 % slučajeva (10). Uspoređujući rezultate s istraživanjem o poznavanju i praksi samopregleda dojki među ženama reproduktivne dobi u Butwal Sub Metropolitan Cityju od ukupnog broja (N=26), samo 31,1 % ispitanika je ikada čulo za samopregled dojke (13), dok je u ovom istraživanju 45 % djelatnica u potpunosti upoznato sa samopregledom dojki. Istraživanje u Gazi 2021. godine pokazuje da je najviše ispitanica informacije o samopregledu dojke dobilo na fakultetu (N= 57%), a u ovome istraživanju dobile su na internetu (N=22%) (14).

Drugo istraživanje u Iraku pokazalo je da su primarni izvori informacija vezani za samopregled dojke televizija i internet (15). Od ukupnog broja ispitanica u trenutnom istraživanju njih (N=52,9 %) tvrdi kako je najbolje vrijeme za izvođenje samopregleda između 8. i 12. dana od početka mjesečnice, isto tako istraživanje provedeno 2021. godine u Hrvatskoj pokazuje da je najviše žena znalo kada je najbolje vrijeme za izvođenje samopregleda (N=26,9 %). U istom tom istraživanju provedenom 2021. godine njih (N=62,3 %) točno navodi da se opipavanje izvodi u smjeru kazaljke na satu kao i u trenutnom istraživanju gdje njih čak (N=90 %) navodi točan odgovor (16).

Rezultati su pokazali kako postoji značajna razlika u raspodijeli na pitanje „Koliko često obavljate samopregled dojki?“ gdje prema stručnoj spremi ispitanica, značajno više ispitanica imaju visoku stručnu spremu te pregled obavljaju svakih 6 mjeseci, što bi moglo biti pokazatelj da su svjesnije mogućnosti obolijevanja od raka dojke i njegovih učinaka na prakticiranje samopregleda dojki jer su bolje izložene različitim vrstama informacija. Ovo je slično studiji provedenoj u Nigeriji (17).

Obiteljska anamneza raka dojke povećava vjerojatnost obolijevanja. Učinci obiteljske anamneze posebice su naglašeni u žena mlađih od 40 godina. Oko 10 % raka dojke u razvijenim zemljama povezano je s genetičkom predispozicijom. Dva poznata gena za rak dojke jesu

BRCA1 i BRCA2, koji su odgovorni za većinu dominantno nasljednih slučajeva raka dojke. U istraživanju provedenom u Jimmi, jugozapadnoj Etiopiji, prikazano je da žene s obiteljskom poviješću raka dojke imaju četiri puta veću vjerojatnost prakticiranja samopregleda dojke od žena koje nisu imale obiteljsku povijest raka dojke. To dovodi do zaključka da obiteljska povijest raka dojke pozitivno utječe na praksu samopregleda dojke (18), no u trenutnom istraživanju ne postoji značajna razlika u raspodijeli pitanja koja se odnose na procjenu znanja i mišljenja djelatnica prema obolijevanju od karcinoma dojke u obitelji ispitanica.

Simptomi raka dojke koje žene mogu primijetiti jesu iscjedak ili krvarenje iz dojke, palpabilni čvorovi u dojci, vratu, pazušnim, natključnim i potključnim jamama, uvučenost bradavice, asimetrija dojki, promjene na koži dojke u obliku skupljanja, kore poput naranče ili egzema te bolovi (9). Istraživanje provedeno u kućanstvima u jugozapadnom Kamerunu pokazalo je da su ispitanice koje su prijavile simptome bolesti dojke imale prosječnu dob od 27 godina. Većina je izjavila da su se njihovi simptomi razvijali polako tijekom vremena u prosječnom trajanju od 7, 8 godina. Više od polovice ispitanica s tekućim simptomima bolesti dojke opisalo je problem kao masu na dojkama, a više od četvrtine prijavilo je da ima iscjedak iz bradavice koji nije povezan s laktacijom. Simptomi bolesti dojke bili su pretežno jednostrani i razvili su se izvan trudnoće ili dojenja. U istom istraživanju ispitanice koje nisu imale znanja o tome kako izvesti samopregled dojke prijavile su povećane prepreke u pristupu zdravstvenoj skrbi, uključujući veću udaljenost do zdravstvenih ustanova i korištenje hodanja kao najvjerojatnijeg načina prijevoza za traženje skrbi (19).

Poučavanje ljudi o brizi za vlastito zdravlje veoma je važno. Ponajprije ono uključuje određenu aktivnost korisnika, smanjuje osjećaj bespomoćnosti. Savjetovanjem ljudi oko sebe pomažemo im da se promijene, zato je u edukaciji važna uloga medicinske sestre (11). Rezultati istraživanja mogu se usporediti s istraživanjem provedenim na tekstilnim radnicama u Vijetnamu u više tvornica gdje je razina znanja o samopregledu na niskoj razini, osim u onim tvornicama gdje je ulaganjima u edukaciju primijenjena bolja zdravstvena politika za radnike. Stoga radnici te tvrtke posvećuju veću pozornost svom zdravlju. Važno je istaknuti kako zdravstveno osiguranje Vijetnama ne pokriva probir i rano otkrivanje samopregleda dojke. To je također važna prepreka za poboljšanje znanja o samopregledu dojke u i praksi samopregleda među tekstilnim radnicama kao i ostalim ženama Vijetnama, dok je u našoj zemlji drugačija situacija te bi samim time rezultati trebali biti puno bolji (20).

U istraživanju od 70 ispitanica, od ukupnog broja njih (N=35,7 %) su u dobi od 41 do 50 godina. Rak dojke povezuje se s kasnom menopauzom, ranom menarhom, niskim paritetom te

kasnom prvom kompletnom trudnoćom. Žene s menopauzom prije 45. godine imaju 50 % manji rizik za pojavu raka dojke (21). U istraživanju u Nikaragvi rezultati su pokazali da su žene u starijoj dobnoj kategoriji (40+) izvijestile o većem srednjem znanju o raku dojke od ukupnog znanja među ženama u dobnoj skupini od 18 do 39 godina (22).

Rizični čimbenici za rak osim obiteljske anamneze i genetičke predispozicije jesu nezdravi način života (pušenje, alkohol, tjelesna neaktivnost, nepravilna prehrana), UV-zračenje ili ionizantno zračenje, profesionalna ekspozicija, neke infekcije te ostalo poput lijekova, spolni život... (21). Istraživanje provedeno među mlađim odraslim ženama u jugozapadnoj Etiopiji što se tiče znanja ispitanica o čimbenicima rizika od raka dojke, dva najpoznatija čimbenika rizika su pijenje alkohola (49,06 %) i pušenje cigareta (47,72 %). Samo mali postotak ispitanika zna da su prehrana bogata masnoćama (34,58 %), korištenje oralnih kontracepcijskih pilula (31,37 %), kasna menopauza (28,15 %), rađanje prvog djeteta u kasnoj dobi od 30 godina (29,22 %), obiteljska anamneza (29,76 %), rani početak menarhe (19,30 %) i poodmakla životna dob (25,74 %) čimbenici rizika za razvoj raka dojke (23).

Zaklada Maurer za edukaciju o zdravlju dojki pruža postepene upute za samopregled dojki. Tamo se nalazi sadržaj koji je usmjeren na pacijenta i grafički prikaz svakog pojedinog manevra. Zagovornici samopregleda dojki naglašavaju kako je potrebna prije svega kvalitetna edukacija pacijenata s uspjehom alata za probir te da su obučeni medicinski stručnjaci idealni instruktori za postupak (8). Uzimajući u obzir da su u ovome istraživanju ispitanice najviše informacija o samopregledu dojke dobile preko interneta, studije su pokazale da je nedostatak znanja o samopregledu dojke glavni razlog nevoljkosti žena da ga provode i da bi obuka o samopregledu dojke mogla potaknuti i doprinijeti ponašanju usmjerenom na zdravlje.

Prema istraživanju koje se bavilo treningom samopregleda dojki u Turskoj, tijekom obuke o samopregledu dojke zdravstveni djelatnici trebaju pružati informacije, poticati pozitivna zdravstvena ponašanja i mijenjati postojeća neispravna ponašanja kako bi održali održivost zdravlja žena. Ti programi obuke trebali bi se baviti važnošću rane dijagnoze i liječenja u kontroli raka, pokazati kako pravilno izvesti samopregled dojki i naglasiti važnost redovitog samopregleda. Cilj te studije bio je procijeniti učinkovitost treninga samopregleda dojki na Turkinjama u dobi između 20 i 69 godina (24).

6. ZAKLJUČAK

Nakon provedenog istraživanja i obrade rezultata možemo zaključiti sljedeće:

- nema značajnih razlika u raspodjeli odgovora na pitanja koja se odnose na procjenu znanja i mišljenja djelatnica Srednje škole Pregrada i Srednje škole Bedekovčina o značaju samopregleda dojke prema obolijevanju od karcinoma dojke u obitelji ispitanica.
- postoji značajna razlika u raspodjeli odgovora na pitanje “Koliko često obavljate samopregled dojki?” ($P=0,008$) prema stručnoj spremi ispitanica, značajno više ispitanica koje imaju završeni poslijediplomski studij samopregled obavlja jedan puta godišnje, s visokom stručnom spremom svakih 6 mjeseci i sa srednjom stručnom spremom svaki tjedan.
- postoji značajna razlika u raspodjeli odgovora na pitanje “Kada je najbolje vrijeme za izvođenje samopregleda dojki ako imate menstruaciju“ ($P<0,001$) prema upoznatosti sa samopregledom dojki, značajno više ispitanica koje tvrde da su upoznate sa samopregledom tvrde kako je najbolje vrijeme za izvođenje samopregleda između 8. i 12. dana od mjesečnice, dok značajno više onih koje tvrde da su djelomično upoznate ili da nisu upoznate ne znaju kada se samopregled izvodi.

7. SAŽETAK

Cilj istraživanja: Cilj ovog istraživanja bio je analizirati znanje i mišljenja djelatnica Srednje škole Pregrada i Srednje škole Bedekovčina o značaju samopregleda dojke.

Nacrt studije: Presječna studija

Ispitanici i metode: Ispitanike su činile djelatnice zaposlene u Srednjoj školi Pregrada i Srednjoj školi Bedekovčina. Ukupan broj ispitanih uzoraka je 70 (N = 70). Istraživanje je bilo provedeno na ispitanicima u dobi od 21 godine do > 51 godine te isključivo ženskog spola. Ukupni uzorak čini 70 ispitanica.

Podatci su prikupljeni tijekom ožujka, travnja i svibnja 2023. godine. Za potrebe istraživanja osmišljena je i korištena anonimna online anketa od 11 pitanja.

Rezultati: Rezultati su pokazali kako postoji značajna razlika u raspodjeli odgovora na pitanje “Koliko često obavljate samopregled dojki?” prema stručnoj spremi ispitanica, nadalje postoji značajna razlika u raspodjeli odgovora na pitanje “Kada je najbolje vrijeme za izvođenje samopregleda dojki ako imate menstruaciju?” prema upoznatosti sa samopregledom dojki. Značajna razlika postoji kod pitanja “Je li dojke potrebno kod samopregleda promatrati u zrcalu?”. Rezultati su pokazali kako nema značajnih razlika u raspodjeli odgovora na pitanja koja se odnose na procjenu znanja i mišljenja djelatnica Srednje škole Pregrada i Srednje škole Bedekovčina o značaju samopregleda dojke prema obolijevanju od karcinoma dojke u obitelji ispitanica.

Zaključak: Bez obzira na razinu obrazovanja djelatnica srednjih škola koje su sudjelovale u istraživanju, trebale bi sudjelovati u što većem broju u Programu te samopregled dojki pretvoriti u redovitu praksu svojeg zdravstvenog ponašanja.

Ključne riječi: karcinom dojke; samopregled dojke; znanje

8. SUMMARY

Assessment of Knowledge and Opinions of Employees of Pregrada High School and Bedekovčina High School about Breast Self-Examination

Research Objective: The aim of this research was to analyze the knowledge and opinions of employees of Pregrada High School and Bedekovčina High School regarding the importance of breast self-examination.

Study Design: Cross-sectional study.

Participants and Methods: The participants were female employees employed at Pregrada High School and Bedekovčina High School. The total number of participants was 70 (N = 70). The research was conducted on participants aged 21 to >51 years and exclusively of the female gender. The total sample consisted of 70 female participants.

Data were collected during March, April, and May 2023. For the purposes of the research, an anonymous online survey consisting of 11 questions was designed and used.

Results: The results showed that there is a significant difference in the distribution of responses to the question "How often do you perform breast self-examination?" according to the participants' level of education. Furthermore, there is a significant difference in the distribution of responses to the question "When is the best time to perform breast self-examination if you have your period?" according to familiarity with breast self-examination. A significant difference exists in the question "Is it necessary to observe the breasts in the mirror during breast self-examination?". The results showed that there are no significant differences in the distribution of responses to questions related to the assessment of the knowledge and opinions of employees of Pregrada High School and Bedekovčina High School regarding the importance of breast self-examination based on a family history of breast cancer among the participants.

Conclusion: Regardless of the level of education of the employees of the high schools who participated in the research, they should participate in the Program in larger numbers and turn breast self-examination into a regular practice of their health behavior.

Keywords: breast cancer; breast self-examination; knowledge

9. LITERATURA

1. Krmpotić- Nemanić J, Marušić A. Anatomija čovjeka. Zagreb: Medicinska naklada; 2004.
2. Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Registar za rak Republike Hrvatske. Listopad – mjesec borbe protiv raka dojke 2021. Bilten 39; 2021.
3. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Incidencija i mortalitet od raka u EU-27 zemljama za 2020.godinu. Dostupno na adresi: <https://www.hzjz.hr/sluzbaepidemiologija-prevenција-nezaraznihbolesti/incidencija-i-mortalitet-od-raka-u-eu-27- zemljama-za-2020-godinu/> Datum pristupa: 20.6.2023
4. Šupe Parun A. Odjel za programe probira raka dojke 2020. Dostupno na adresi: <https://www.hzjz.hr/sluzbaepidemiologija-prevenција-nezaraznih-bolesti/odjelza-programe-probira-raka-doјke/> Datum pristupa: 20.7.2023.
5. Albeshan SM, Hossain SZ, Mackey MG, Brennan PC. Can Breast Self-examination and Clinical Breast Examination Along With Increasing Breast Awareness Facilitate Earlier Detection of Breast Cancer in Populations With Advanced Stages at Diagnosis? *Clin.Breast Cancer* 2020; 20:194-200.
6. Puntarić D, Ropac D, Jurčev Savičević A, i sur. Javno zdravstvo. Zagreb: Medicinska naklada; 2015.
7. Erić, I., Petek Erić, A., Koprivčić, I., Babić, M., Pačarić, S. i Trogrlić, B. Independent Factors for Poor Prognosis in Young Patients with Stage I-III Breast Cancer. *Acta clinica Croatica*. 2020;59:242-250.
8. Pippin MM, Boyd R. Breast Self Examination. 2021 Jul 1. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 Jan–. PMID: 33351405.
9. Habek D. Ginekologija i porodništvo. 2. pretiskano izd. Zagreb: Medicinska naklada; 2017.
10. Lovrek Seničić M, Horvat I, Major G. Zdravstvena njega majke. Zagreb: Medicinska naklada; 2021.
11. Mojsović Z, i sur. Sestrinstvo u zajednici. Zagreb: Visoka zdravstvena škola; 2005.
12. Marušić M. i sur. Uvod u znanstveni rad u medicini. 4. izd. Zagreb: Medicinska naklada; 2008.

13. Marahatta, S., & Sharma, S. Knowledge and practice of breast self examination among women of reproductive age in Butwal Sub Metropolitan City. *Journal of Manmohan Memorial Institute of Health Sciences*. 2018; 4(1):117–129.
14. Abo Al-Shiekh SS, Ibrahim MA, Alajerami YS. Breast Cancer Knowledge and Practice of Breast Self-Examination among Female University Students, Gaza. *ScientificWorldJournal*. 2021 Apr 27;2021:6640324.
15. Ewaid S. H., Shanjar A. M., Mahdi R. H. Knowledge and practice of breast self-examination among sample of women in shatra/dhi-qar/Iraq. *Alexandria Journal of Medicine*. 2018; 54(4):315–317.
16. Puharić, Z., Anić, L., Čatipović, M. i Puharić, F. Stavovi i znanje žena o samopregledu dojke. *Medica Jadertina*. 2022; 52 (3):189-199.
17. Ossai E, Azuogu B, Ogaranya I, Ogenyi A, Enemor D, Nwafor M. Predictors of practice of breast self-examination: A study among female undergraduates of Ebonyi State University, Abakaliki, Nigeria. *Niger J Clin Pract*. 2019;22(3):361.
18. Biratu Terfa Y, Bayana Kebede E, Olani Akuma A. Breast Self-Examination Practice Among Women in Jimma, Southwest Ethiopia: A Community-Based Cross-Sectional Study. *Breast Cancer (Dove Med Press)*. 2020 Oct 28;12:181-188.
19. Azemfac K, Christie SA, Carvalho MM, Nana T, Fonje AN, Halle-Ekane G, Dicker R, Chichom-Mefire A, Juillard C. A Community-Based Assessment of Knowledge and Practice of Breast Self-Examination and Prevalence of Breast Disease in Southwest Cameroon. *J Cancer Epidemiol*. 2019 Jan 1;2019:2928901.
20. Tuyen DQ, Dung TV, Dong HV, Kien TT, Huong TT. Breast Self-Examination: Knowledge and Practice Among Female Textile Workers in Vietnam. *Cancer Control*. 2019 Jan-Dec;26(1):1073274819862788.
21. Vorko-Jović A, Strnad M, Rudan I. *Epidemiologija kroničnih nezaraznih bolesti*. Zagreb: Medicinska naklada; 2010.
22. Franco G, Herrera IMR, Castro KVH, Chattu VK, Sunil T. Knowledge, Attitudes, Behavior, and Practices of Self Breast Examination in Nicaragua. *Cureus*. 2022 Jan 17;14(1):e21317.
23. Assfa Mossa K. Perceptions and knowledge of breast cancer and breast self-examination among young adult women in southwest Ethiopia: Application of the health belief model. *PLoS One*. 2022 Sep 21;17(9):e0274935.
24. Akarsu NK, Andsoy II. Evaluation of Breast Self-examination Training in Turkish Women Living in Northwestern Turkey. *J Prev Med Hyg*. 2022 Apr 26;63(1):E76-E82