

Proverite oblik dojke, i to:

- promenu u veličinu
- promenu u konturama dojke
- pojave ispupčenja, zaravljivanja i uvlačenja (uključite i pazušnu jamu)

- Proverite površine dojke i to:

- nabiranje, pojavu sličnu pomorandžinoj kori
- uvlačenje ili ispupčenje
- bradavice koje su se povećale ili potamnele
- zadebljanje ili pojavu tumora
- ulceracije ili rane

PREPORUČENE MERE PREVENCIJE RAKA DOJKE

- Mesečni samopregled dojki počev od 20. godine života.
- Bazični (prvi) mamogram oko 45. godine života žene.
- Mamogram svake ili svake druge godine za žene između 45-49 godina starosti, zavisno od rezultata bazičnog mamograma.
- Mamogram svake godine za žene preko 50 godina.
- Klinički pregled dojki kod lekara specijaliste svake tri godine za žene između 20-39 godina, a posle svake godine.
- Vođenje ličnog kalendara za beleženje rezultata samopregleda dojki, mamografije ili zakazanih lekarskih pregleda.
- Genetička ispitivanja su poželjna za one osobe koje imaju porodičnu istoriju raka.
- Gojaznost posle menopauze treba sprečiti jer može povećati rizik za nastanak raka dojke.
- Normalan nivo hormona možete pospešiti fizičkim vežbanjem 4-5 sati nedeljno, a normalan nivo hormona smanjuje rizik za nastanak raka dojke.
- Hormonsku terapiju sprovodite isključivo pod kontrolom lekara, nikako samoinicijativno ili bez nadzora lekara, jer u suprotnom možete povećati rizik za nastanak raka dojke.
- Ukoliko se posle menopauze odlučite za specifične terapije koje smanjuju rizik od nastanka raka dojke (tamoxifen,...) neka to bude isključivo indikovano od strane lekara, jer mogu imati značajne nuspojave.

Rak dojke je najučestalije maligno oboljenje žena na prostoru Srbije. Svake godine broj novoobolelih žena se progresivno povećava, a smrtnost od ove opake bolesti nažalost se ne smanjuje. Starosna dob obolelih je sve manja, tako da je broj obolelih mladih žena ispod tridesete godine u porastu. Ovi podaci nas teraju da budemo stalno na oprezu. Ali, ne zaboravite, rano otkriven rak dojke je izlečiv u velikom broju slučajeva!

OTKRIJ GA NA VREME!

NEMOJ DA ZAKASNIŠ, RAK DOJKE JE IZLEČIV AKO SE RANO OTKRIVJE MISLI NA SEBE, VODI RAČUNA O SVOM ZDRAVLJU!



forum
žena

LSV

LIGA SOCIJALDEMOKRATA VOJVODINE
VÁJDASÁGI SZOCIÁLDÉMOKRATA LIGA
LIGA SOCIÁLDÉMOKRATOV VOJVODINY
LIGA SOCIAL-DEMOCRATILOR DIN VOJVODINA
LIGA SOCIJALDEMOKRATA VOJVODINE
LIGA SOCIJALDEMOKRATA VOJVODINE

Zašto redovno pregledati dojke?

Redovnim samopregledom dojki svakog meseca u prlici ste da otkrijete svaku nenormalnost i tumor u dojci. Mogućnost izlečenja rano otkrivenih karcinoma dojke je više od 85%.

Samopregled dojke je vrlo jednostavna procedura koja zahteva samo ogledalo i 10 minuta vremena. Najbolje je ponavljati ga 7 dana od početka svake menstruacije, odnosno kod žena koje su u menopauzi ili bez materice, prvog dana svakog meseca.

Šta ako napipam čvor u dojci?

Nalaz čvora u dojci ne znači odmah da imate rak dojke. Postoje i brojna dobroćudna oboljenja. Neophodno je da odmah odete kod lekara i nikako nemojte da odlažete posetu lekaru zato što se bojite šta će vam reći. Rano otkrivena promena je sa dobrim šansama za izlečenje, pa ne treba gubiti vreme!

FAKTORI RIZIKA

- Starost (rizik se povećava sa godinama).
- Porodična istorija raka dojke ili raka jajnika pre menopauze (samo po ženskoj liniji u porodici: majka, sestra ili ćerka).
- Abnormalni rezultati biopsije dojke.
- Atipična hiperplazija (dobroćudna promena u dojci).
- Prva menstruacija pre 12. godine života i menopauza posle 55. godine života
- Nerađanje ili rađanje prvog deteta posle 30. godine života.
- Preterana gojaznost ili povećanje telesne težine posle menopauze.
- Pretpostavljeni faktori rizika: estrogen, ishrana bogata životinjskim mastima, nedovoljna fizička aktivnost i preterana konzumacija alkohola.
- Dugotrajni stres.
- Povreda dojke.
- Nedovoljna higijena dojki.

RANI ZNACI RAKA DOJKE

- Pojecinačni čvrsti čvor u dojci koji ne boli.
- Ako ceo koža dojke ili kože poci pazuhom ima izmanjen izgled, uvučen je ili je otečen.
- Ako krvni sudovi na jednoj dojci postaju znatno uočljiviji nego na drugoj.
- Uvučena bradavica.
- Promene na bradavici u vidu osipa ili promanjene strukture kože.
- Pojava iscedka iz bradavice, pogotovo krvavog.



I FAZA: U KUPATILU

Pod lešom uz podignutu jednu ruku iznad glave izvršite pokretima prstiju sistematski ogledati sve delove dojke. Ne koristite same vitlove prstiju već njihove završetke i pri pipanju obratiti posebnu pažnju na postojanje zadebljanja, čvorita, tumora i slično. Desnu ruku upotrebiti za pregled leve dojke, a levu ruku za desnu dojku.



II FAZA: PRED OGLEDALOM

Postavite ruke na bokove i čvrsto ih pritisnujući pokušajte da zategnete grudne mišice na kojima sede dojke. Istovremeno u ogledalu tragajte za asimetričnim promenama na dojkama u smislu ispupčenja, ulegnuća, uvlačenja kože ili bradavice. Lakše asimetrija u veličini dojki nije značajna jer je prisutna u najvećem broju žena.



III FAZA: PRED OGLEDALOM

Podizajući polagano ruke iznad glave tragajte za napred navedenim promenama na dojkama. Čije pomicanje ruku potencira promene na koži i bradavicama, pa postaju lakše uočljive.



IV FAZA: LEŽEĆI POLOŽAJ

Da bi najbolje pregledali desnu dojku, legnite i postavite jestuk uzd leš u lopaticu i istovremeno podignite desnu ruku iznad glave. To omogućava da se dojka raspone po najvećoj površi na grudnog koša, pa je najtanja i najlakša za pregled. Ponoviti pregled i na drugoj strani.



V FAZA: LEŽEĆI POLOŽAJ

Prilikom pipanja desne dojke koristite vitlove prstiju leve ruke, sa kratkim pokretima, počevši od periferije dojke prema bradavici, najbolje kao kretanje kazaljke na satu. Obratite pažnju na ulegnuća i čvorice. Zadebljanja tkiva na bez dojke u obliku nuba je normalna pojava. Ponovite pregled leve dojke sa desnom rukom.



VI FAZA: LEŽEĆI POLOŽAJ

Na kraju pregleda nežno stisnite bradavice obe dojke, radi eventualnog otkrića iscedka ili krvavice. Ukoliko ste pregledom ustanovili jedan od pomenutih znakova, obratite se lekaru.

Ako samopregledom vaših dojki u trajanju od 10 minuta svakog meseca otkrijete bilo šta od navedenog, odmah se obratite lekaru koj se bavi oboljenjima dojke, najbolje Institutu za onkologiju Vojvodine.

Najvažnije je da primetite promenu između jednog i drugog mesečnog pregleda i da se odmah javite lekaru.

Preverite bradavice, tragajući za:

- disticama ekcemima
- iscedkom, krvavim iscedkom
- promenom oblika bradavice, uvočenost, zaravljenost, inverzija
- promenom u liku i boju bradavice

Preverite oblik dojke, i to:

- promenu u veličinu
- promenu u konturama dojke
- pojave ispupčenja, zaravljivanja i uvlačenja (uključite i pazušnu jamu)