

Kada zapoceti s kontrolnim pregledima za rano otkrivanje?

Ako imate 20. – 39. godina

? jednom mjesečno sami pregledajte dojke

? jednom u 3 godine otidite na pregled dojki kod liječnika i pregled dojki ultrazvukom (ukoliko imate jedan ili više rizika jednom godišnje)

Ako imate više od 40. godina

? jednom mjesečno sami pregledajte dojke

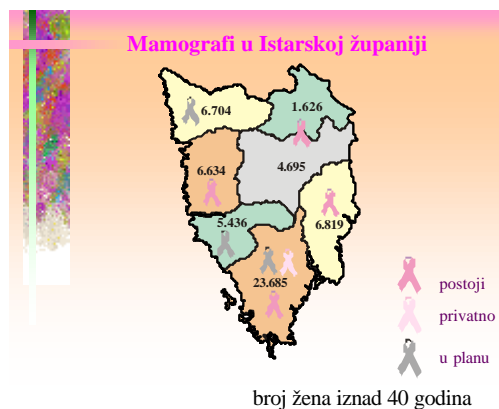
? jednom godišnje otidite na pregled dojki kod liječnika, na mamografiju i po potrebi pregled dojki ultrazvukom



Mislite na svoju budućnost i budućnost žena koje volite. Razgovarajte s njima, potaknite i njih da brinu o svojim dojnama i redovnim pregledima.

*Ucinite to za sebe jer Vi to zaslužujete!
Ucinite to za njih jer one Vas trebaju!*

***Brinite o svojim dojnama,
jednom mjesečno sami ih
pregledajte,
tražite od liječnika da ih pregleda,
tražite mamografiju,
tražite svoje pravo
na zdravlje!***



*Istarska županija
Odjel za zdravstvo, socijalnu skrb i rad
Zavod za javno zdravstvo Istarske županije
Opća bolnica Pula
Dom zdravlja Pula
Društvo Crvenog križa Istarske županije
Centar za građanske inicijative Poreč
Klub žena operiranih od raka dojke "Gea"
Liga za borbu protiv raka Pula
u sklopu projekta*

"Zdrava županija"

Žene, vi koje dajete život, ljubav i mudrost, da li brinete o svojem životu i zdravlju?



**Ranim otkrivanjem
mnoge su žene
pobijedile rak dojke
Saznajte kako su to ucinile.
To Vam može
spasiti život!**

Znate li koliki je vaš rizik za rak dojke?

? to što ste žena i što starite dva su najveća rizika za oboljevanje od raka dojke

? sve žene mogu oboljeti od raka, čak i one koje nisu imale rak dojke u obitelji

Veci rizik postoji:

? ako ste prvu menstruaciju dobili prije 12. godine ili ako ste u klimakterij ušli poslije 55. godine

? ako ste prvo dijete rodili poslije 30. godine ili niste radali

? ako ste primali ili primale hormonsku terapiju

? ako neka od žena u Vašoj obitelji (Vaša krvna srodnica) ima rak dojke



Kako rano otkriti rak dojke?

Ključ za uspješno liječenje raka dojke je njegovo rano otkrivanje, a ključ za rano otkrivanje su kontrolni pregledi:

? **Samopregled dojki**

? **Klinički pregled dojki**

? **Ultrazvučni pregled**

? **Mamografija**

Samopregled dojki

Vrlo je vjerojatno da ćete redovitim pregledom dojki rano otkriti znakove moguće bolesti. 90% oboljelih žena same su otkrile bolest. Najbolje da to učinite od 5.-10.-og dana od početka menstruacije, a žene koje više nemaju menstruaciju neka izaberu npr. prvi dan u mjesecu.

Znate li kako sami pregledati dojke?

Budite svjesni svojih dojki, upoznajte se s njima, s njihovim izgledom, razmišljajte o njima, osjećajte svoje dojke kako biste znali prepoznati promjene na njima

? Stanite ispred ogledala i pogledajte dojke

Svucite se do pojasa, stanite pred ogledalo i promatrajte svoje dojke tražeci bilo kakvu promjenu u veličini, položaju ili obliku. Podignite ruke iznad glave i promatrajte dojke, pogledajte ima li bilo kakvih promjena. Podignite lijevu ruku. Zamislite dojku kao krug podijeljen na četiri dijela. Najprije pregledajte vršcima prstiju gornju unutrašnju četvrtinu dojke. Zatim pregledajte donju unutrašnju četvrtinu dojke dok je ruka još iznad glave. Položite lijevu ruku uz bedro i pretražite donju vanjsku četvrtinu grudi. Posljednju pregledajte gornju vanjsku četvrtinu dojke, gdje su najčešće promjene u dojkama. Na kraju stisnite bradavicu kako bi provjerili ima li iscjetka. Završite pregled opipavanjem područja pazušne jame. Ponovite postupak na desnoj dojci.



? Legnite i pregledajte dojku

Legnite na leđa na ravnu podlogu, namjestite jastuk ispod lijeve lopatice i dignite lijevu ruku iznad glave. Kružnim pokretima desne ruke opipavajte lijevu dojku. Ponovite postupak na desnoj dojci.



Znate li koje znakove tražiti kod samopregleda?

? Najčešći znakovi na koje trebate obratiti pažnju su kvržica u dojci ili promjena oblika dojke

? Ponekad možete zamijetiti kvržicu ispod pazuha, crvenilo na koži iznad dojke, udubljenje dojke, naglo uvlačenje bradavice ili ako se pojavi iscjedak iz bradavice, te ukoliko primjetite da koža dojke pocinje nalikovati kori od narance

Ukoliko samopregledom otkrijete bilo kakve promjene, odmah obavijestite svog obiteljskog liječnika ili ginekologa. To vjerojatno nije rak, ali učinite sebi uslugu i provjerite!



? Klinički pregled dojki

To je povremeni pregled dojki i pazušne jame kojeg opipavanjem obavlja liječnik, a pritom prstima nastoji otkriti kvržice.

? Mamografija

To je rendgenski pregled dojki kojim se mogu otkriti tumori premaleni da bi se mogli napipati. Danas je prihvaćena kao najbolja metoda ranog otkrivanja raka dojke.

? Ultrazvučni pregled

Rijec je o pregledu dojki ultrazvukom, pomoću kojega se ispituju kvržice što se mogu opipati, ali ih je teško vidjeti na rendgenskoj snimci. Koristi se kao samostalna metoda kod mladih žena ili uz mamografiju.