

# PREVENCIJA I RANO OTKRIVANJE KARCINOMA DOJKE



## FAKTOR RIZIKA I PREVENCIJA KARCINOMA

Rak dojki je najčešći karcinom kod ženske populacije a obuhvata jednu trećinu svih malignih bolesti kod žena. Nakon 30 te godine života raste broj obolelih od ove bolesti da bi dostigao plato između 45 i 50.

### Faktori rizika su:

- nasleđe po ženskoj liniji
- gojaznost
- povećan unos masti i alkohola
- rana prva menstruacija, kao i kasna menopauza
- nerađanje ili rađanje nakon 34-te godine života
- upotreba oralnih kontraceptiva, kao i hormonske supstitucione terapije više od 10 godina.

### Preporuke:

- samopregled dojki jedanput mesečno može početi bilo kada u životu žene ali obavezno nakon 30-te godine
- klinički pregled dojki se obavlja kod ginekologa u sklopu preventivnog pregleda a obuhvaćene su žene od 15-te godine života pa nadalje.
- ultrazvučni pregled dojki preporučuje se nakon 35-te godine života , a u uslovima naslednog opterećenja i ranije.
- bazična-prva mamografija se preporučuje sa 40 godina života i više godina a skrining mamografija se u našoj zemlji sprovodi od 50-70 godine života žene svaku drugu godinu.

**Samopregled dojki** se obavlja jedanput mesečno nakon završetka menstruacije ili kod menopauzalnih bilo kada, jedanput mesečno. Prvo se ispred ogledala osmotre dojke a potom se pregled obavlja u stojećem položaju, pa u ležecem. Pregled se obavlja kružnim pokretima od spolja ka bradavici i posebno u pazušnim jamama. Pri pregledu se traga za promenom koja se može obuhvatiti prstima tj. ima 3 dimenzije ili za pločastim tvrdinama.

REDOVAN PREGLED JE NAJBOLJI ŽENSKI SAVEZNIK



*Zakažite pregled danas!*

**012 531 041**

# PREVENCIJA I RANO OTKRIVANJE KARCINOMA DOJKE

## SAMOPREGLED DOJKI

### FAZE SAMOPREGLEDA DOJKE



#### I FAZA: U KUPATILU

Pod tušem uz podignutu jednu ruku iznad glave kružnim pokretima prstiju sistematski opipati sve delove dojke. Ne koristiti same vrhove prstiju već njihove završetke i pri pipanju obratiti posebnu pažnju na postojanje zadebljanja, čvorića, 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 pritiskujući, pokušajte da zategnete grudne mišiće na kojima leže dojke, istovremeno u ogledalu tragajte za asimetričnim promenama na dojkama u smislu ispupčenja, ulegnuća, uvlačenja kože ili bradavice. Lakša asimetrija u veličini dojki nije značajna jer je prisutna u najvećem broju žena.



#### III FAZA: PRED OGLEDALOM

Podižući polagano ruke iznad glave tragajte za napred navedenim promenama na dojkama, čije podizanje ruku potencira promene na koži i bradavicama, pa postaju lakše uočljive.



#### IV FAZA: LEŽEĆI POLOŽAJ

Da bi najbolje pregledali desnu dojku, legnite i postavite jastuk pod desnu lopaticu i istovremeno podignite desnu ruku iznad glave. To omogućava da se dojka rasporepi po najvećoj površini grudnog koša, pa je najtanja i najlakša za pregled. Ponoviti pregled i na drugoj strani.



#### V FAZA: LEŽEĆI POLOŽAJ

Prilikom pipanja desne dojke koristite vrhove prstiju leve ruke, sa kružnim pokretima, počevši od periferije dojke prema bradavici, najbolje kao kretanje kazaljke na satu. Obratite pažnju na ulegnuća i čvoriće. Zadebljanja tkiva na bazi dojke u obliku ruba 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 sukrvice. Ukoliko ste pregledom ustanovili jedan od pomenutih znakova, obratite se lekaru.

REDOVAN PREGLED JE NAJBOLJI ŽENSKI SAVEZNIK

**Tectum**

*Zakažite pregled danas!*

**012 531 041**