

KLUB ŽENA S BOLESTIMA DOJKE »NADA«  
KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKE ŽUPANIJE

# KAKO SI MOŽETE POMOĆI U BORBI PROTIV RAKA DOJKE



*Nema nikakva razloga da se  
bojite saznati istinu o raku dojke.  
Činjenice obrabruju i umiruju,  
uz uvjet da imate na umu kako je...*

**...VAŠA NAJBOLJA ZAŠTITA  
RANO OTKRIVANJE BOLESTI**

## KADA TREBA POČETI PODUZIMATI ZAŠTITNE MJERE

### U dobi između 20. i 35. godine

- Jedanput u mjesecu sami pregledajte dojke.

### U dobi između 35. i 45. godine

- Jedanput u mjesecu sami pregledajte dojke.
- Jedanput u godini otidite na pregled dojki ultrazvukom.

### Nakon 45. godine

- Jedanput u mjesecu sami pregledajte dojke.
- Jedanput u godini obaviti pregled dojki ultrazvukom ili mamografijom.

**Upamtite:** Ovo su samo smjernice. Vaš će Vam liječnik možda dati drugačiji savjet imajući na umu podatke o Vašem osobnom zdravlju i zdravlju Vaše obitelji.

## KOJE ZNAKOVE TREBA TRAŽITI

*Budite svjesni svojih dojki. Upoznajte se s time kako izgledaju i kako ih normalno osjećate.*

*Ustanovite što je za Vas normalno, koje promjene tražite i nastojite uočiti te idite redovito na preglede. Smjesta otidite liječniku ako na dojčkama primijetite ijednu od ovih promjena:*

- iznenadnu bol u dojci ili pazušnoj jami.
- kvržicu u dojci ili pazuhu.
- iscjedak iz bradavice.
- promjenu na bradavici ili oko nje.
- promjenu boje ili osjeta na koži dojke.
- promjenu normalne veličine ili oblika dojke.

# TRI JEDNOSTAVNA POSTUPKA ZA SAMOPREGLED DOJKE

## 1. STANITE PRED ZRCALO

- Promatrajte obje svoje dojke da biste ustanovili zamjećujete li na njima išta neobično.
- Podignite ruke, prekrižite ih iza glave i gurnite ramena prema naprijed.



Ponovno pažljivo pogledajte ima li čega neuobičajenog.

## 2. PODIGNITE LIJEVU RUKU



Desnom rukom pretražite lijevu dojku. Počnite s gornjom unutarnjom stranom dojke i čvrsto je pritišćući, kružnim pokretima pipajte tkivo dojke s gornje i donje njezine strane, dok ne pretražite cijelu dojku.

- Pretražite područje iznad dojke, osobito pazušnu jamu.
- Ponovite postupak na desnoj dojci.

## 3. LEGNITE NA LEĐA

- Legnite na ravnu podlogu, namjestite jastuk ispod lijeve lopatice i dignite lijevu ruku iznad glave. Kružnim pokretima desne ruke opipavajte cijelu lijevu dojku dok ne pretražite cijelu njezinu površinu.



- Postupak ponovite na desnoj dojci.

## **METODE KONTROLNOG PREGLEDA I OTKRIVANJA RAKA DOJKE**

*Imajte na umu kako četiri od pet kvržica u dojci ne znači da je riječ o raku. Ali što se dijagnoza ranije postavi, veća je vjerojatnost da će liječenje biti uspješno. Ključ za uspješno liječenje raka dojke jest njegovo rano otkrivanje, a ključ za rano otkrivanje jest kontrolni pregled.*

*Evo najboljih načina kontrole!*

### **SAMOPREGLED DOJKI**

Vrlo je vjerojatno da ćete redovitim pregledom dojki rano otkriti znakove moguće bolesti.

### **KLINIČKI PREGLED DOJKI**

To je povremeni pregled dojki palpacijom, tj. opipavanjem, a obavlja ga liječnik. On pregledava dojku i pazuhu te pritom prstima nastoji otkriti postoje li u dojci kvržice.

### **ULTRAZVUČNI PREGLED**

Riječ je o pregledu dojki ultrazvukom, pomoću kojega se ispituju kvržice što se mogu opipati, ali ih je teško vidjeti na rendgenskoj slici.

### **MAMOGRAFIJA**

To je rendgenski pregled dojki kojim se otkrivaju tumori i druge promjene, koje su premalene da bi se mogle napipati.

*Bavite se fizičkim aktivnostima  
i jedite raznovrsnu hranu koja obiluje  
branjivim sastojcima i vlaknima. Ograničite  
količinu masnoća koje unosite hranom  
i količinu alkohola.*



## **KOJI SU RIZIČNI FAKTORI**

- **Dob**

Što ste stariji, rizik je veći.

- **Osobna povijest bolesti**

Ako ste već bolovali od raka, veća je mogućnost da će se bolest ponovno pojaviti.

- **Obiteljska povijest bolesti**

Rizik je veći ako je bolest dijagnosticirana vašem srodniku u prvom koljenu - majci, sestri ili kćerki.

- **Kasni porod**

Ako ste svoje prvo dijete rodili nakon 30. godine života.

- **Rana menstruacija**

- prije 12. godine života.

- **Kasni klimakterij**

- nakon 55. godine.

- **Hormonska terapija**

Ako ste primali ili primete hormonsku terapiju.

## KOME SE OBRATITI ZA POMOĆ

*Primijetite li u dojci ili pod pazuhom kvržicu  
odnosno neku drugu promjenu,  
smjesta otidite liječniku.*

*Ako ste zabrinuti i želite s nekim razgovarati,  
nazovite najbliži klub i dobit ćete  
besplatan i prijateljski savjet.*

### KLUB ŽENA S BOLESTIMA DOJKE »NADA« KOPRIVNICA

