

## SAMOPREGLED DOJKI

Samopregled dojki (kao i lekarski pregled dojki) treba uvek vršiti u prvoj polovini menstrualnog ciklusa. Da biste znali da prepoznate promene, morate upoznati normalno stanje (oblik, teksturu i boju) svojih dojki na sledeći način:



1 Svedite se do pojasa, stanite pred ogledalo i posmatrajte svoje dojke tražeći bilo kakvu promenu u veličini, položaju ili obliku. U 40% žena dojke nisu u istoj visini grudi i nisu jednako velike.



2 Podignite ruke iznad glave i posmatrajte dojke iz svih položaja. Pogledajte da li ima bilo kakvih promena od prošlog meseca (ispupčenja, ulegnuća, untačenja kože ili bradavica).



3 Zatim ležite, mali jastuk ili peškir stavite pod levu lopaticu. U tom se položaju dojke istegne jednolično i time se olakšava kontrola. Sada stavite levu ruku pod glavu, a desnom pretražujte levu dojku. Prste držite zajedno ispružene, ali ne ukločene. Ne koristite same vrhove prstiju već njihove završetke. Na ovaj način, najlakše ćete osetiti bilo kakvu krčkicu, čvorčić ili zadebljanje u dojci.



4 Zamislite dojku kao krug podeljen na četiri dela. Ponovite unutrašnju četvrtinu dojke.



na slidi,  
5 Zatim, kao četvrtinu pregledajte donju unutrašnju dojku. Ruku držite iznad glave.



6 Sada položite levu ruku uz bedro i spoljnu četvrtinu grudi.



7 Poslednju pregledajte gornju spoljnu četvrtinu dojke, gde su najčešće promene u dojkama. Završite pregled opipavanjem područja pazušne jame.



8 Na kraju pregleda nežno stisnite bradavicu, radi eventualnog otkrivanja iscetka ili sukvice.

Sve to ponoviti sa drugom dojkom. Desnu ruku upotrebite za pregled leve dojke, a levu ruku za desnu dojku.



European Commission



## RAK GRLIĆA MATERICE I RAK DOJKE

Redovni ginekološki pregledi od ključne su važnosti za očuvanje i unapređenje reproduktivnog zdravlja žena.

Za sve žene starosti od 25 do 65 godina, jedanput u dve godine obavezan je sistematski pregled koji treba da obuhvati: detaljan ginekološki pregled sa kolposkopskim pregledom i pregled brisa na malignitet (papanikolau test), kao i pregled dojki. Ovakav pregled je naročito značajan u ranom otkrivanju i lečenju preinvalnih i malignih promena na grliću materice i dojkama.



## RAK GRLIĆA MATERICE

### Koji su faktori rizika?



- Zapošljanje seksualnog života u ranim godinama
- Više seksualnih partnera
- Virusne infekcije (gdine bradavice - kondilomi)
- Ne korišćenje kondoma kao zaštite prilikom seksualnog odnosa
- Pušenje (aktivno i pasivno)

### Koji su načini da se blagovremeno otkriju promene?

Papanicolaou test i ginekološki (kolposkopski) pregledi

### Koji su upozoravajući znaci?

Neobičajeno krvarenje.

Rak grlića materice se može razvijati i više godina bez davanja bilo kakvih upozoravajućih znakova. Jedini način da se blagovremeno otkrije je lekarski pregled.

Poseta ginekologu i neophodni pregledi obavezni su bar jednom godišnje. Oko 70% obolelih žena, zahvaljujući ranoj dijagnostici, mogu se izlečiti.

## RAK DOJKE

### Koji su faktori rizika?

- Godine starosti (najveći broj slučajeva sreće se kod osoba starijih od 50 godina, a veoma retko među ženama mlađim od 35);
- Pojava obojenja u porodici (majka, sestra, kćerka).
- Nerađanje.
- Prvi porođaj posle 30. godine starosti.
- Pojačana hormonska aktivnost (pojava menstruacije u ranijim godinama – pre 12. a menopauze kasnije – posle 55.).
- Dugogodišnje korišćenje hormonske terapije (u menopauzi, ili kao kontracepcija)
- Gojaznost.

### Koji su načini da se blagovremeno otkriju promene?

- Pregled od strane lekara – obavezan lekarski pregled (običan ili ultrazvučni) za žene između 20 i 40 godina svake treće godine, a za starije svake godine.
- Rentgensko snimanje dojki (mamografija). Mamografija je specijalno snimanje dojki posebnom aparaturom i odabranim mekim rentgenskim zracima. Prvu mamografiju treba uraditi između 35. i 39. godine, a potom svake druge godine. Osobe sa nekim od faktora rizika treba da se kontrolišu češće. U najvećem broju slučajeva, mamografija može otkriti tumor koji još nije dao nikakve upozoravajuće znake, niti je mogao biti opipen u toku pregleda.
- Samopregled dojke – posebnu i značajnu ulogu ima samopregled dojki koji treba obavljati svakog meseca (uputstvo o tehnici samopregleda može se dobiti od lekara).

### Koji su upozoravajući znaci?

- Stvaranje izrasta ili zadebljanja u dojd, njenoj okolini ili pazuhu.
- Promena veličine ili oblika dojke.
- Promena boje (crvenilo, otepljenje) ili osetljivosti kože, areole ili bradavice.
- Promena položaja bradavice.
- Uvlačenje bradavice.
- Neobičan iscedak iz bradavice (krvarenje).
- Neobično izbočene vene na dojnama.
- Dugotrajan bol u dojnama, a koji nije vezan za menstrualni ciklus.

Blagovremeno otkriven i lečen maligni tumor dojke pruža više mogućnosti za lečenje, uz izvanredne šanse za potpuno izlečenje.

