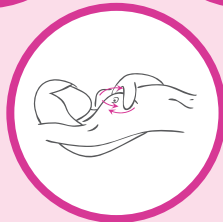
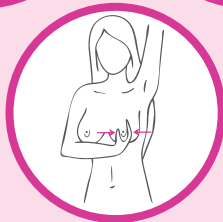
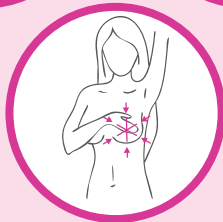
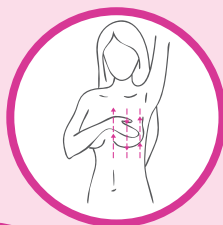
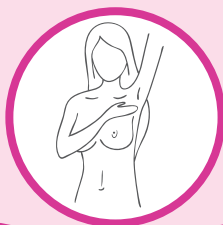
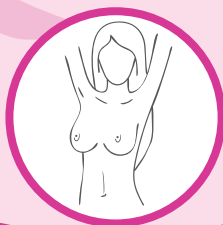
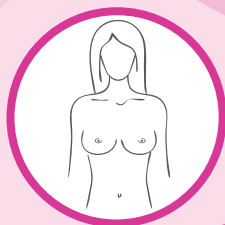


MJESEC BORBE PROTIV RAKA DOJKE

— upute za samopregled —



Listopad je mjesec borbe protiv raka dojke. Ovim načinom želimo i mi pomoći u podizanju svijesti o toj bolesti i upoznati Vas s karakteristikama i simptomima radi eventualnog ranog otkrivanja bolesti što je iznimno važno za uspješno liječenje!

Opasnost obolijevanja od raka dojke povećava se kod žena koje su imale prvu menstruaciju prije 12. godine, koje nisu rodile ili su rodile nakon 30. godine, koje su ušle u menopauzu prije 50. godine, kod kojih je u obitelji netko imao rak dojke te kod žena starijih od 50 godina, posebno ukoliko su pretile.

Rak dojke je u početku asimptomatski i najčešće se otkrije slučajno napipavanjem kvržice u tkivu dojke. Otprilike 50 % slučajeva raka dojke napreduje u metastatsku bolest, što znači da se stanice raka putem krvotoka prošire u susjedne organe, najčešće limfne čvorove, pluća, jetru, kosti, mozak. U ovakvom uznapredovalom stadiju operacija primarnog tumora više ne može riješiti bolest brzo i efikasno. Stoga je bitno da se rak dojke dijagnosticira u što ranijem stadiju, jer se tada jednostavnom operacijom može ukloniti primarni tumor, a eventualnim dodatnim zračenjem/kemoterapijom potpuno riješiti bolest. Stoga je kod raka dojke jako bitno rano otkrivanje i terapija.

SIMPTOMI RAKA DOJKE SU:

- neprirodan iscjedak iz bradavice
- rane, prištići, osip na bradavici ili koži oko bradavice
- uvučena bradavica koja se ne može izvuci
- crvenilo ili otekline na dojci
- povećani limfni čvorovi ispod pazuha / bolovi u leđima

Redovitim **SAMOPREGLEDOM** dojki najlakše se mogu zapaziti neobičajene promjene. Nakon otkrivanja sumnjivih kvržica svakako se treba posavjetovati s liječnikom i utvrditi radi li se uistinu o tumoru.

MAMOGRAFIJA je vrlo dobar i jednostavan kontrolni pregled koji može detektirati tumor u ranom stadiju.

Stoga se ženama preporučuju mamografski pregledi, osobito ženama starijim od 50 godina.

KOLIKO ČESTO TREBA OBAVLJATI SAMOPREGLED?

Samopregled dojki treba biti Vaša doživotna navika. Pogledajte svoje dojke jednom mjesečno! Najpogodnije vrijeme za pregled dojki je sedam dana iza prvog dana menstruacije, kada su Vam dojke najmekše i nisu osjetljive. Ukoliko više nemate menstruaciju, odredite jedan dan u mjesecu (uvijek isti) kada ćete vršiti samopregled.

Tijekom listopada, Solgarov proizvod *Skin, Nails and Hair* biti će označen ružičastom vrpcom. Od svake prodane bočice tog proizvoda **Solgar će donirati 1,00 € / 7,53 kn** udrugama *Europa Donna Hrvatska* za psihološku pomoć oboljelima od karcinoma dojke i *Nismo same* za projekt besplatnog taksi prijevoza na kemoterapiju. **PODRŽITE I VI NAŠU AKCIJU!**

ZAŠTO SAMOPREGLED DOJKE?

- rak dojke je najčešći oblik raka u žena
- godišnje u Hrvatskoj od raka dojke obolijeva oko 1 500 žena
- žene s prethodno dijagnosticiranim rakom dojke, one s rakom dojke u krvnih srodnica, nerotkinje i kasne prvotkinje i žene s povećanom tjelesnom težinom češće obolijevaju od raka dojke
- pravovremeno otkrivena zloćudna promjena na dojci povećava mogućnost izlječenja
- samopregled dojki je jednostavna i prihvatljiva metoda za rano otkrivanje raka dojke
- tehnika samopregleda nauči se vrlo brzo, a sam pregled traje kratko
- redovitim samopregledom dojki aktivno sudjelujete u očuvanju i unapređenju vlastitog zdravlja.

KAKO SE OBAVLJA SAMOPREGLED DOJKE?

Samopregled dojke učinite promatranjem i opipavanjem.

PROMATRANJE

Opustite ruke labavo uz tijelo i promatrajte dojke u ogledalu uz dobro osvjetljenje. Zatim podignite ruke iznad glave i okrećite se s jedne na drugu stranu kako biste vidjeli u ogledalu iz raznih uglova.

PAŽNJU OBRATITE NA SLJEDEĆE:

- ima li promjena u veličini jedne od dojki
- postoji li promjena na jednoj od bradavica
- ima li neuobičajenih udubina ili smežuranosti na dojčkama ili bradavicama
- jesu li vene na dojčkama ispučnije nego obično
- prilikom promatranja dojke treba imati na umu da ne postoje dvije jednake dojke pa tako ni Vaše nisu jednake. Jedna će vjerojatno biti veća od druge, a jedna nešto niže postavljena na prsnoj koži.

OPIPAVANJE

- ležite udobno na krevetu s jastukom pod glavom
- pogledajte jednu pa drugu dojku
- stavite savijeni ručnik pod lopaticu one strane koju pregledavate. Na taj način je dojka u najpovoljnijem položaju za pregled
- koristite desnu ruku za pregled lijeve dojke i obrnuto. Ruku koju ne koristite stavite pod glavu. Opipavanje vršite spojenim prstima, i to plosnatim dužinskim dijelom, a ne vršcima prstiju
- pregled lijeve dojke izvršite držeći prste desne ruke sklopljene plosnato

- nježnim, ali čvrstim kružnim pokretima započnite palpaciju na najudaljenijem vrhu dojke počevši od prsne kosti i palpirajte dojku u krugu u smjeru kazaljke na satu dok ne stignete na polaznu točku
- istim nježnim, ali čvrstim pokretima lagano kružeći opipajte dojku na isti način po 2 centimetra prema bradavici
- pogledajte i područje oko bradavice
- na donjem unutrašnjem dijelu dojke možete napipati nakupinu čvrstog tkiva u obliku polumjeseca. To je posve normalna pojava
- spustite lijevu ruku, malo je olabavite i dalje se služeći plosnatim dijelom prstiju opipajte područje pazušne jame. Počnite visoko u pazušnoj jami i kružnim pokretima dolje prema dojci opipavanjem tražite prisutnost bilo kakvih kvržica u tom dijelu
- pogledajte područje iznad ključne kosti!

VAŽNO JE NE ZABORAVITI OVAJ DIO PREGLEDA.

- samopregled završite pritiskom palca i kažiprsta na bradavice da biste uočili postoji li kakav iscjedak (bjelkast, žučkast, smeđ ili krvav)
- posebno pregledajte dio dojke oko i u dubini bradavice
- istim redoslijedom opipajte desnu dojku, ali sada koristeći lijevu ruku
- pregled možete ponoviti i u stojićem položaju zabacivanjem ruke iza glave. U tom položaju lakše se otkrivaju promjene u gornjem i donjem pazušnom dijelu dojke
- ubilježite u svoju evidenciju svaki obavljeni samopregled.

AKO STE PRONAŠLI NEŠTO NEUOBIČAJENO

...barem po Vašem mišljenju, ali niste u to sigurni, pogledajte isti dio druge dojke. Ako je opipani dio jednak u objema dojčkama vjerojatno se samo radi o građi Vaših dojki. Ukoliko i dalje smatrate da nešto nije u redu, obratite se svom liječniku, s time da je do odlaska liječniku više ne opipavajte.

ZAPAMTITE DA VEĆINA KVRŽICA NIJE RAK

Preporučljivo je jednom godišnje obaviti pregled dojki kod svog liječnika



LJEKARNE ŠVALJEK

Mi brinemo o Vašem zdravlju!