



Pročitajte pažljivo. Možda vam spasi život!

Prema statistici jedna od osam žena oboljet će od raka dojke u svom životnom vijeku. Najvažniji faktor sprečavanja nastanka raka ste vi sami. Vi sami možete najviše učiniti za svoje zdravlje!

Rak dojke je najčešće maligno oboljenje žena i vodeći uzrok smrtnosti kod žena između 40 i 55 godina. U svijetu, svaka tri minuta se kod jedne žene dijagnosticira rak dojke.

Rak se javlja kad se neke ćelije u organizmu promijene i počnu da se nekontrolirano razmnožavaju. Rak se obično javlja u obliku čvora ili izrasline koja se naziva **zloćudni (maligni) tumor**. Može se razvijati duže vrijeme, a određeni agresivni tipovi razvijaju se brže.

Ako primijetite promjene na svojim dojkama van onog što je normalno za vas, recite to svom liječniku.

Upamtite, najbolja zaštita je rano otkrivanje.

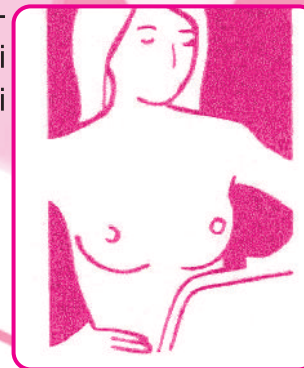
S ranim otkrivanjem raka, prognoza bolesti se značajno poboljšava. Preko 70% rakova dojke pronađu same žene prilikom **samopregleda dojki**.

Rak ne nestaje sam od sebe, već zahtijeva obavezno liječenje!

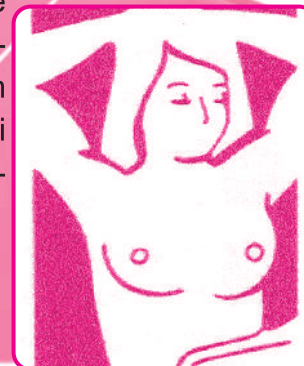
Samopregled dojke

Najmanje što zdrava žena može učiniti za sebe je da sama pregleda svoje dojke jednom mjesečno. Samopregled treba obavljati od 10. do 15. dana od prvog dana menstruacije. U menopauzi žena sama treba da odredi jedan dan u mjesecu za samopregled i da, po mogućnosti, uvijek pregleda svoje dojke približno istog dana. S mjesečnim samopregledom treba započeti od 20. godine.

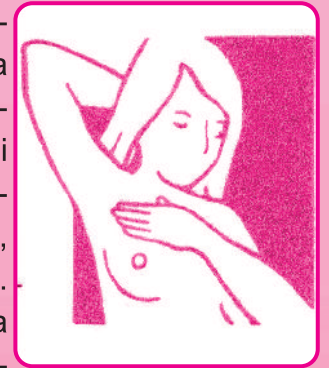
1. Stanite pred ogledalo s rukama na kukovima. Pažljivo razgledajte grudi. Pogledajte da li ima promjene u veličini i obliku dojki i kod bradavica.



2. Podignite ruke iznad glave i ponovite pregled. Obratite pažnju osim na izgled kože i bradavica i na pomičnost dojki pri podizanju obje ruke.



3. Jednu ruku podignite i stavite je iza glave, a prstima druge ruke pritisnite da biste osjetili i upoznali strukturu svoje dojke. Tražite promjene u vidu kvržice, čvorova ili zadebljanja. Spojite jagodice tri srednja prsta za efikasnije palpiranje.



4. Počnite od vanjske strane dojke kod pazušne jame i pomjerajte ruku kružnim pokretima oko cijele dojke. Provjerite i pazušnu jamu i oblast ispod ključne kosti.



5. Ponovite pregled ležeći jer se dojka raširi, postaje tanja, pa se mnoge strukture lakše pipaju.

