

PAZITE,

- ✦ da ob pregledu na dojko **ne pritiskate premočno**. Pretipajte jo tako, da prsti nežno drsijo po koži; to olajša napudrana ali namiljena koža.

VEDITE,

- ✦ da sta dojki po velikosti in obliki lahko različni in da so zatrdline v njiju pogoste; lahko jih je več hkrati, različno velikih in na različnih mestih. Včasih te spremembe tudi bolijo, po legi in velikosti pa se ob menstruaciji lahko spremenijo. Navadno ne pomenijo nič hudega, saj gre za spreminjanje mlečnih žlez pod vplivom spolnih hormonov.

K ZDRAVNIKU MORATE TAKOJ,

- ✦ če gre za zatrdlino, ki ostaja na istem mestu in se ne spreminja z menstruacijo;
- ✦ če opazite izcedek iz ene ali obeh bradavic;
- ✦ če opazite uvlečeno bradavico;
- ✦ če opazite, da je koža dojke modrikasto rdeča in podobna pomarančni lupini.

KDAJ NA MAMOGRAFIJO?

Mamografija je rentgensko slikanje dojke, s katerim je mogoče odkriti drobne, nekaj milimetrov velike rakave spremembe, še preden jih je mogoče zatipati. In zakaj potem sprememb v dojkah ne bi iskali kar z mamografijo? Ker obsevanje z rentgenskimi žarki, zlasti v mladosti in plodni dobi, ogroža zdravje in je zato utemeljeno le takrat, ko je pričakovana korist od slikanja mnogo večja od morebitnih slabih posledic. **Na mamografijo bi vas zdravnik torej poslal, ko bi v vaši dojki zatipal sumljive spremembe, in to ne glede na to, koliko ste stari.**

Za iskanje netipnih sprememb v dojkah pa se mamografija uporablja preventivno pri ženskah po menopavzi, večinoma po 50. letu starosti; takrat je možnost slabih posledic obsevanja z rentgenskimi žarki že precej manjša, v dojkah pa je pri teh letih žlezno tkivo že nadomeščeno z maščobnim, zaradi česar so morebitne rakave spremembe na rentgenski sliki še bolj vidne.

V Sloveniji je preventivna mamografija na dve leti po 50. letu starosti pravica iz zdravstvenega zavarovanja. **Nanjo vas napoti izbrani ginekolog, v področjih, kjer deluje program DORA, pa prejmete pisno vabilo na preventivni pregled.**

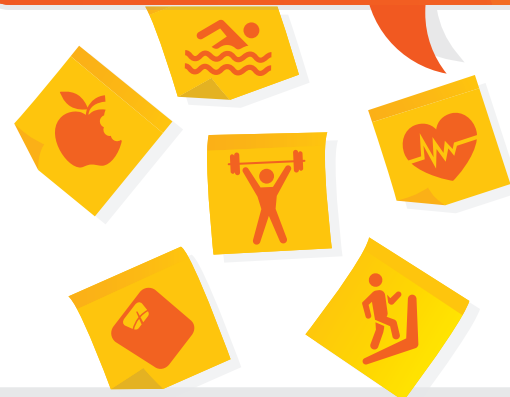
Priporočila za zgodnje odkrivanje raka dojke glede na starost

PREGLED	STAROST	POGOSTNOST
Samopregledovanje dojke	od 20. leta starosti dalje	prvemu samopregledu dojke v starosti 20 let naj sledijo redni pregledi vsak mesec, tudi po menopavzi
Zdravniški pregled dojke	20–50 let 50 let in več	najmanj vsako tretje leto najmanj vsako drugo leto
Preventivna mamografija (rentgensko slikanje dojke)	40–49 let 50 let in več	po zdravnikovi presoji najmanj vsako drugo leto

Ženske z družinskim nagnjenjem k raku dojke (rak dojke je že bil najden pri materi, teti ali sestri) in tiste, ki so prvič rodile po 30. letu ali niso nikoli rodile, pa naj se o pogostnosti pregledov posvetujejo s svojim zdravnikom.

ZA PREPREČEVANJE RAKA DOJKE VAM PRIPOROČAMO:

- da ste telesno dejavni,
- da vzdržujete primerno telesno težo,
- da se zdravo in varno prehranujete,
- da popijete čim manj alkoholnih pijač.

ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU
1000 Ljubljana, Trubarjeva 76 a

DOLENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU
8000 Novo mesto, Rozmanova 30

DRUŠTVO GORIŠKA PROTI RAKU
5000 Nova Gorica, Vipavska 13, Rožna Dolina

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU REGIJE CELJE
3000 Celje, Ipavčeva 18

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU ŠTAJERSKE - MARIBOR
2000 Maribor, Partizanska 12/1

DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE
3320 Velenje, Vodnikova 1

GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU
4270 Jesenice, Cesta Maršala Tita 78

KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU
2390 Ravne na Koroškem, Ob Suhi 11

LJUBLJANSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU
1000 Ljubljana, Zaloška 2

OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU
6000 Koper, Jurčičeva 2

POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU MURSKA SOBOTA
9000 Murska Sobota, Ulica arhitekta Novaka 2 b

POSAVSKO IN OBSOTELJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU
8250 Brežice, Splošna bolnišnica Brežice, Černelčeva 15

Izdala in založila: ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU, 2014

Uredniški odbor: izr. prof. dr. Maja Primic Žakelj, dr. med., prof. dr. Borut Štabuc, dr. med., Amalija Zdešar

Besedilo: prim. mag. Vida Stržinar, dr. med., izr. prof. dr. Maja Primic Žakelj, dr. med., Fani Čeh, VMS, pedagoška svetovalka

Oblikovanje, ilustracije: mag. Tjaša Žurga Žabkar

Tisk: Tiskarna Atlantik d.o.o., Ljubljana

Naklada: 30.000 izvodov

Izid zgižbanke sta omogočila FIHO in Ministrstvo za zdravje RS

ZA zdrave
dojke



ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV
ZA BOJ PROTI RAKU

www.protiraku.si

Svetujemo, da to storite po naslednjih korakih:

Rak dojk je najpogostejši rak pri ženskah. Redek je pri mlajših od 40 let, s starostjo pa je vse pogostejši; več kot tri četrtine bolnic je starejših od 50 let. Zdravljenje je tem uspešnejše in manj težavno, čim prej je bolezen odkrita. **Zgodaj odkriti rak dojk praviloma pomeni tudi manj trajnih posledic po končanem zdravljenju. Tipne spremembe v dojkah najlažje najdete same; z rednim samopregledovanjem lahko zaznate vsako novo spremembo.**

Če opazite kako novo spremembo, se posvetujte z zdravnikom in ne čakajte, da bo izginila sama.

Svetujemo vam, da si redno, enkrat mesečno, sami pregledujete dojki. Načinov, kako to narediti, je več; v nadaljevanju je prikazan eden od največkrat uporabljenih. Ne glede na to, kako se boste pregledovale, pa je pomembno, da pretipate dojki in pazdušni jami v celoti.

Za odkrivanje netipnih sprememb v dojkah je najučinkovitejša mamografija.

ZAVEDAJTE SE,

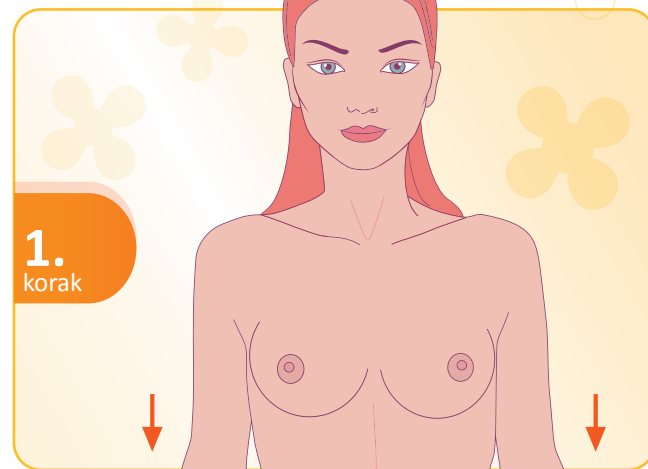
- ✦ da začetne znake mnogih bolezni lahko odkrijete same, če jih le poznate in ste nanje pozorne;
- ✦ da sodi med take bolezni tudi rak dojk;
- ✦ da vsako leto v Republiki Sloveniji zbolijo za rakom dojk več kot 1000 žensk.

RES JE,

- ✦ da vsaka bulica, ki jo boste morda zatipale v dojkah, še ne pomeni raka;
- ✦ da vam tako najdbo lahko zanesljivo razjasni le natančen strokovni pregled;
- ✦ da je zdravljenje, če gre za raka, tem uspešnejše, čim prej se začne.

NE POZABITE,

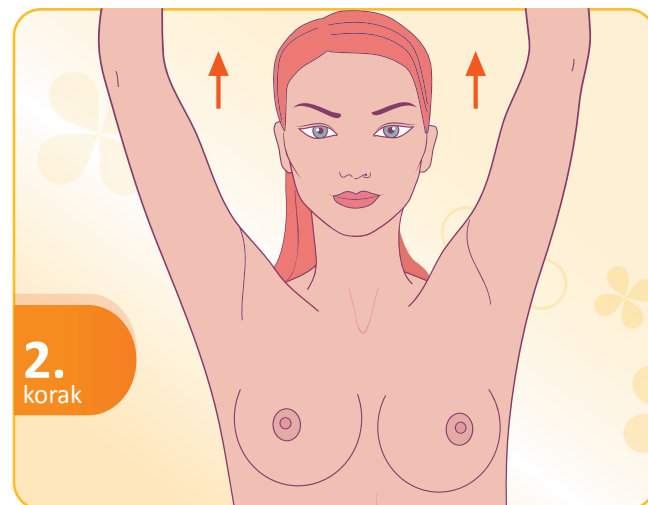
- ✦ da je treba dojki pregledati vsak mesec, najbolje takoj po končani menstruaciji; če je nimate več, ju pregledajte vsak mesec istega dne, recimo prvega v mesecu;
- ✦ da ti nasveti veljajo tudi za ženske, ki imajo prsne vsadke.



1. korak

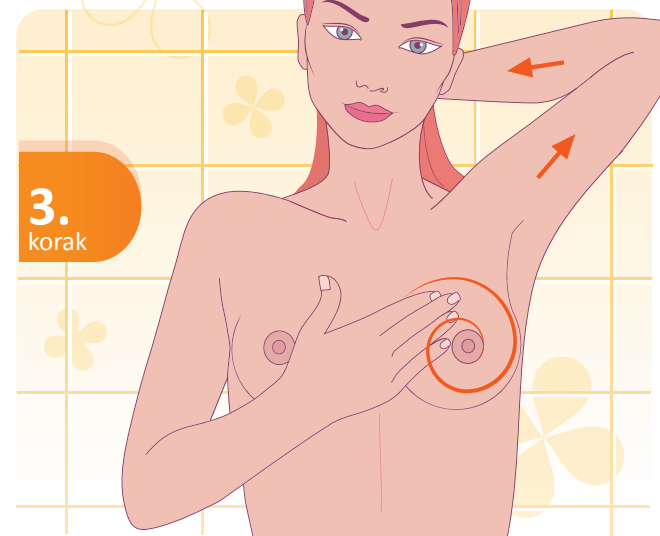
SLEČENI DO PASU STOPITE PRED ZRCALO.

Z rokama, spušenima ob telesu, si skrbno oglejte obe dojki: **iščite morebitne spremembe v obliki dojk glede na prejšnji mesec, bodite pozorne na morebitne nove vdolbinice ali gube v koži dojk in na spremembe oblike bradavic.**



2. korak

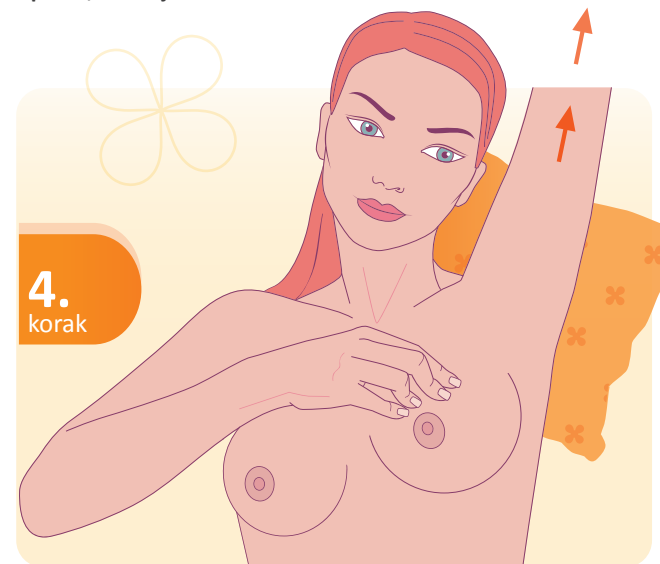
Dvignite roki nad glavo, morda se katera od navedenih sprememb pokaže šele tedaj.



3. korak

STOPITE POD PRHO.

Levo dlan si položite na zatilje in z desno roko pretipajte namiljeno levo dojko od robov proti bradavici krožno v obliki spirale, kot bi jo hoteli zmasirati.

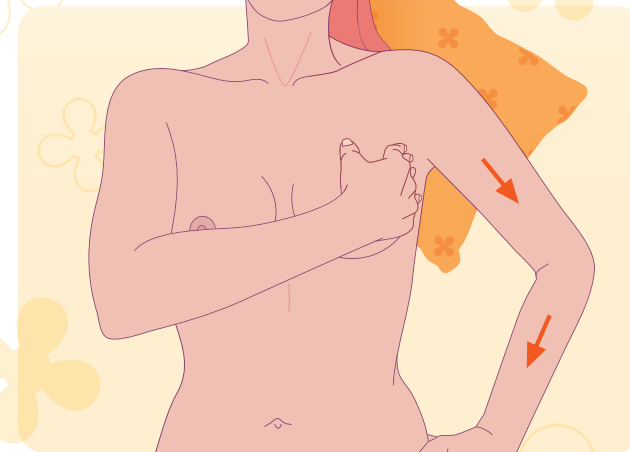


4. korak

PREGLED DOPOLNITE V POSTELJI LEŽE S PODLOŽENO RAMO.

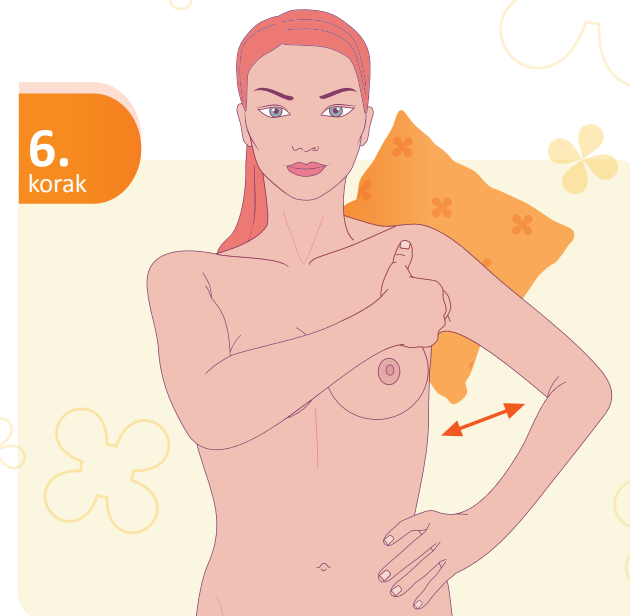
Levo roko iztegnite, da se dojka čimbolj splošči. **Z jagodicami prstov desne roke sistematično otipavajte vozličke leve dojke od robov proti bradavici, kot bi se šli »biba leze, biba gre« s štirimi prsti.**

5. korak



Zunanji zgornji del dojke (pazdušni podaljšek) pretipate enako, le da spustite roko ob bok.

6. korak



Odmaknite levo roko toliko, da zlahka sežete z desnico v levo pazduho in pretipajte še pazdušno jamo.

Potem si na enak način z levo roko pretipajte še desno dojko.