

## PAZITE

- Ob pregledu na dojko ne pritiskajte premočno, prsti naj le nežno drsijo po koži (to olajša namiljena ali napudrana koža).

## VEDITE

- Dojki sta po velikosti in obliki lahko normalno različni, zatrdline so v njih pogoste; lahko jih je več hkrati, različno velikih in na različnih mestih. Včasih so boleče, 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.

## KDAJ MORATE K ZDRAVNIKU?

- Če zatrdlino ob vsakem pregledu zatipate na istem mestu in se ne spreminja z menstruacijo.
- Če opazite izcedek iz ene ali obeh bradavic.
- Če opazite, da je bradavica uvlečena.
- Če opazite, da je koža dojke modrikasto rdeča in podobna pomarančni lupini.

## ZGODNJE ODKRIVANJE RAKA DOJK GLEDE NA OGRUŽENOST

OGROŽENOST*	VRSTA PREGLEDA IN POGOSTNOST	STAROST
Populacijska (običajna)	presejalna mamografija na dve leti v presejalnem programu za zgodnje odkrivanje raka dojke - DORA	od 50. leta starosti dalje
Zmerno večja	klinični pregled dojke z mamografijo (po oceni radiologa tudi ultrazvočna preiskava dojke) na 12 mesecev	od 40. leta starosti dalje
Velika (npr. nosilke genetskih okvar, ki zelo ogrožajo z rakom dojke)	klinični pregled dojke in radiološki pregled dojke (mamografija in/ali pregled dojke z magnetno resonanco) na 6 mesecev oziroma glede na mnenje specialista, ki je ocenil ogroženost	praviloma od 25. leta starosti dalje (oz. glede na starost najmlajše sorodnice, ko je dobila diagnozo rak dojke)

\* Stopnjo ogroženosti (populacijska, zmerno večja in velika) in program spremljanja določi zdravnik specialist na podlagi analize nevarnostnih dejavnikov in natančne, preverjene družinske anamneze glede raka dojke in jajčnikov.

**Pomembnejši nevarnostni dejavniki**, na podlagi katerih so ženske uvrščene v skupino bolj ogroženih z rakom dojke, so: starost, morebitni že poprejšnji rak dojke, nekatere benigne bolezni dojke, gostota žleznega tkiva dojke, družinska obremenitev z rakom dojke in jajčnikov, izpostavljenost ionizirajočemu sevanju, nekateri reproduktivni dejavniki (zgodnja menarha, pozna menopavza, ob prvem porodu starost več kot 30 let), nadomestno hormonsko zdravljenje za lajšanje menopavznih težav in debelost po menopavzi.

## UKREPI ZA PREPREČEVANJE RAKA DOJK

- Po porodu dojite, če le lahko.
- Bodite telesno dejavne.
- Vzdržujte primerno telesno težo, še posebej po menopavzi.
- Prehranjujte se zdravo in varno.
- Pijte čim manj alkoholnih pijač.
- Izognite se nadomestnemu hormonskemu zdravljenju, če le nimate prehudih menopavznih težav.

## KDAJ VAS ZDRAVNIK NAPOTI 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 sploh samopregledovanje, saj bi spremembe v dojkah lahko iskali kar z mamografijo? 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 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, presejalna mamografija na dve leti po 50. letu starosti pravica iz obveznega zdravstvenega zavarovanja. Na prvi mamografski pregled vas bodo povabili iz presejalnega programa DORA v koledarskem letu, v katerem boste dopolnili starost 50 let, na nadaljnje pa boste pisno povabljeni na dve leti do svojega 69. leta starosti.**

## ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU

1000 Ljubljana, Trubarjeva 76 a

**DOLENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU**  
8000 Novo mesto

**DRUŠTVO ko-RAK.si**  
5000 Nova Gorica, Vipavska 13

**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

**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



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Izdala in založila: ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU 2020  
(posodobljena izdaja iz leta 2012)

Besedilo: dr. Maja Primic Žakelj, dr. med.,  
doc. dr. sc., B. Mateja Krajc, dr. med.,  
Fani Čeh, univ. dipl. org., učiteljica svetnica

Produkcija: TJASART

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

Naklada: 20.000 izvodov



Izdajatelj: IZDAR ZA ZDRAVJE SLOVENIJE

## SLOVENIJA PROTI RAKU

DESETLETNI ZDRAVSTVENOVZGOJNI PROGRAM  
ZA ZMANJŠANJE ZBOLEVNOSTI  
IN UMRLJIVOSTI ZA RAKOM

Nasvet, kako si pregledati dojki.

**ZA** zdrave  
dojke

Vaše zdravje je v vaših rokah!



ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV  
ZA BOJ PROTI RAKU

www.protiraku.si

## O RAKU DOJK NA KRATKO

- ✘ Rak dojk je najpogostejši rak pri ženskah. Redek je pri mlajših od 40 let, s starostjo pa se njegova grožnja veča; 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 najlaže najdete same; z rednim samopregledovanjem lahko zaznate vsako novo spremembo.
- ✘ Dojki si pregledjte redno, enkrat mesečno. 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.
- ✘ Če opazite kako novo spremembo, se posvetujte z zdravnikom in ne čakajte, da bo izginila sama.
- ✘ Za odkrivanje netipnih sprememb v dojkah je najučinkovitejša mamografija.

### ZAVEDAJTE SE

- ✘ Začetne znake mnogih bolezni lahko odkrijete same, če jih le poznate in ste nanje pozorne.
- ✘ V Sloveniji za rakom dojk vsako leto zboli več kot 1.300 žensk.

### POMNITE

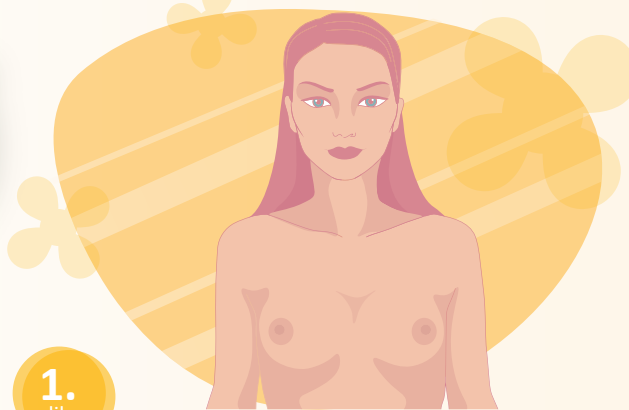
- ✘ Vsaka bulica, ki jo boste morda zatipale v dojki, še ne pomeni raka.
- ✘ Take najdbe lahko zanesljivo razjasni le natančen strokovni pregled.
- ✘ Pri vseh rakavih boleznih, torej tudi pri raku dojk, je zdravljenje tem uspešnejše, čim prej se začne.

### NE POZABITE

- ✘ Dojki si morate pregledati vsak mesec, najbolje takoj po končani menstruaciji; če je nimate več, ju pregledjte vsak mesec istega dne, recimo prvega v mesecu.
- ✘ Ti nasveti veljajo tudi za ženske, ki imajo prsne vsadke.

## NASVET, KAKO SI PREGLEDATE DOJKI

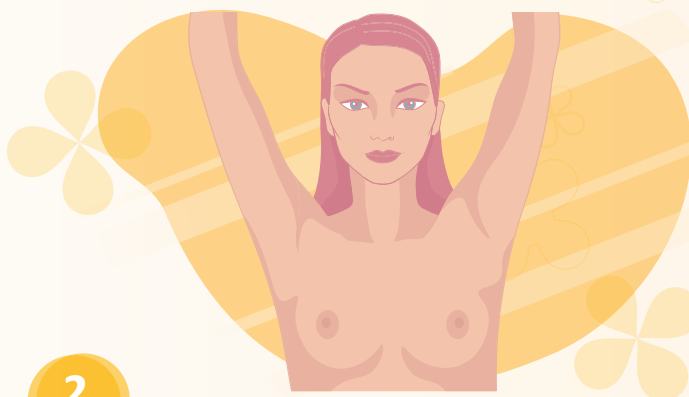
Svetujemo, da to opravite med prhanjem in po njem.



1.

slika

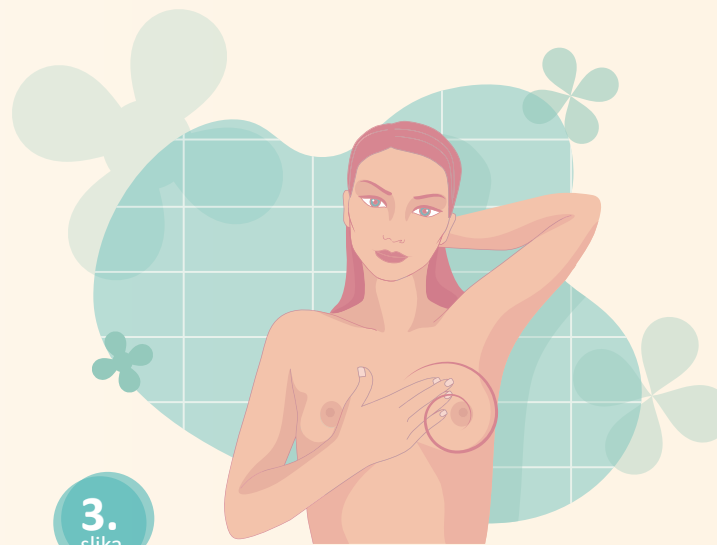
Slečeni do pasu najprej stopite pred zrcalo. Z rokama, spuščanima ob telesu, si skrbno oglejte obe dojki in iščite morebitne spremembe v obliki dojk glede na prejšnji mesec. Bodite pozorne na morebitne nove vdolbinice ali gube v koži dojk, na spremembe oblike bradavic, barve in površine kože.



2.

slika

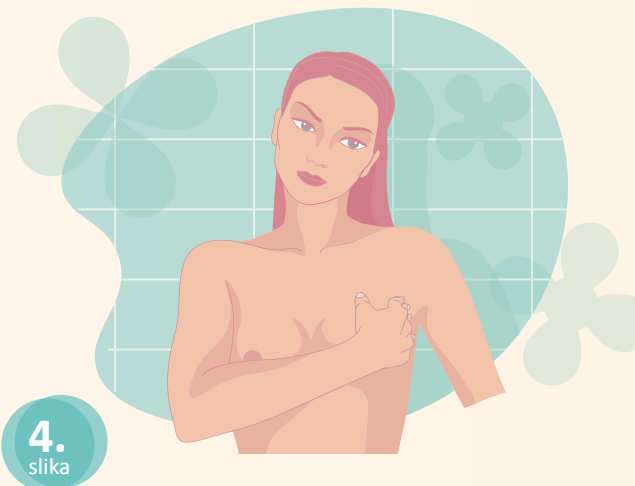
Dvignite roki nad glavo, da se koža na prsih napne, s čimer se morda razkrije kakšna od navedenih sprememb.



3.

slika

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



4.

slika

Pod prho nato spustite roko ob bok in enako kot prej pretipajte še zunanji zgornji del dojke, ki sega k pazduhi.



5.

slika

Po prhanju pregled dopolnite v postelji leže s podloženo ramo. Levo roko vzročite, da se dojka čim bolj splošči. Z jagodicami prstov desne roke sistematično otipavajte vozličke leve dojke od njenega roba proti bradavici, kot bi se šli »biba leze, biba gre« s štirimi prsti.



6.

slika

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

Na enak način z levo roko pretipajte še desno dojko.