

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, zadržane so v njihju 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 dojk modrikasto rdeča in podobna pomarančni lupini.

KDAJ VAS ZDRAVNIK NAPOTI NA MAMOGRAFIJO?

Mamografija je rentgensko slikanje dojk, 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? Mamografija je primerna za ženske po 40. letu zaradi sestave in preglednosti tkiva dojk. Količine obsevanja z rentgenskimi žarki se skozi življenje seštevajo in se jim je bolje izogniti, če niso potrebne. 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 40. letu, v dojkah 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.

ZGODNJE ODKRIVANJE RAKA DOJK GLEDE NA OGROŽENOST

OGROŽENOST*	VRSTA PREGLEDA IN POGOSTNOST	STAROST
Populacijska (splošna)	presejalna mamografija na dve leti v presejalnem programu za zgodnje odkrivanje raka dojk - DORA	50 do 69 let
Zmerno povečana	klinični pregled dojk in mamografija (po oceni radiologa tudi ultrazvočna preiskava dojk) na 12 mesecev	od 40. leta starosti dalje
Velika (npr. nosilke genetskih okvar, ki zelo ogrožajo z rakom dojk)	klinični pregled dojk in radiološki pregled dojk (mamografija in/ali pregled dojk 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 dojk)

*Stopnjo ogroženosti (populacijska, zmerno povečana in velika) in program spremljanja določi zdravnik specialist na podlagi analize nevarnostnih dejavnikov in natančne preverjene anamneze glede pojavljanja rakov v družini.

Pomembnejši nevarnostni dejavniki, na podlagi katerih so ženske uvrščene v skupino bolj ogroženih z rakom dojk, so: starost, morebitni že prejšnji rak dojk, nekatere benigne bolezni dojk, gostota žleznega tkiva dojk, družinska obremenitev z rakom dojk 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 dejavni.



Vzdržujte primerno telesno težo, še posebej po menopavzi.



Prehranjajte se zdravo.



Ne pijte alkoholnih pijač.



Izognite se nadomestnemu hormonskemu zdravljenju ali ga čimbolj omejte, če le nimate prehudih menopavznih težav.



Izdala in založila: ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU, 2012
Četrta revizija in ponatis 2024

Besedilo: dr. Maja Primic Žakelj, dr. med.,
doc. dr. sc., B. Mateja Krajc, dr. med.,
dr. Katja Jarm, dr. med.

Oblikovanje: TJASART

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

Naklada: 20.000 izvodov



SLOVENIJA PROTI RAKU

DESETLETNI ZDRAVSTVENOVZGOJNI PROGRAM
ZA ZMANJŠANJE ZBOLEVNOSTI
IN UMRLJIVOSTI ZA RAKOM

Nasvet, kako si pregledati dojki

RAK DOJK

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 ogroženost, da zbolimo, veča; 80 % 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 in vidne spremembe na dojkah lahko zaznate tudi sami z rednim samopregledovanjem in poznavanjem, kaj je za vaše dojke običajno.

Dojki si preglejte redno, enkrat mesečno. Načinov, kako to narediti, je več; v nadaljevanju je prikazan eden od največkrat uporabljenih. **Ne glede na to, kako se boste pregledovali, 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 sami, če jih le poznate in ste nanje pozorni.
- ✦ V Sloveniji za rakom dojk vsako leto zboli več kot 1.500 žensk.

POMNITE

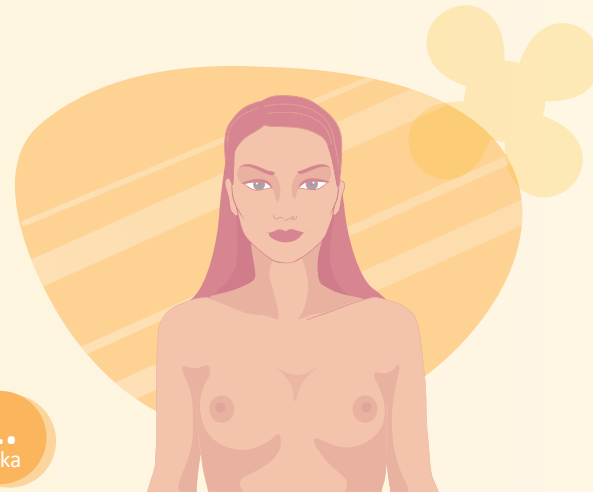
- ✦ Vsaka bulica, ki jo boste morda zatipali v dojki, še ne pomeni raka.
- ✦ Take najdbe lahko zanesljivo razjasni le natančen zdravstveni pregled.
- ✦ Pri vseh rakavih boleznih, torej tudi pri raku dojk, je zdravljenje bolj uspešno, če je rak odkrit v zgodnji obliki bolezni.

NE POZABITE

- ✦ Ti nasveti veljajo tudi za ženske, ki imajo prsne vsadke.

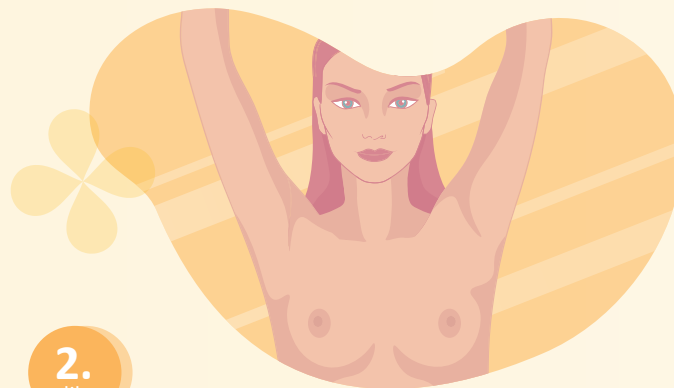
NASVET, KAKO SI PREGLEDATE DOJKI

Svetujemo, da to opravite med prhanjem in po njem.



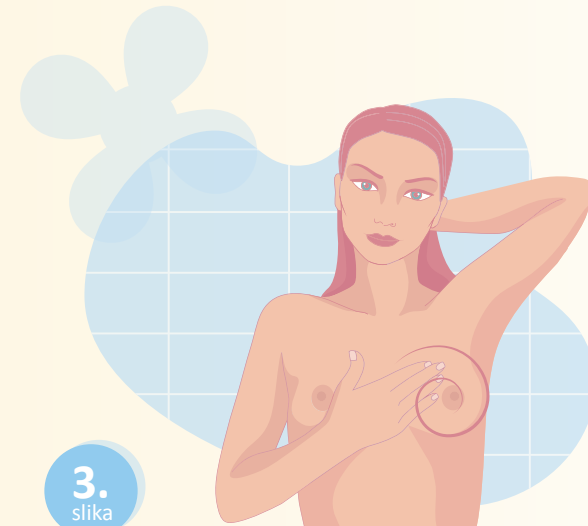
1.
slika

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



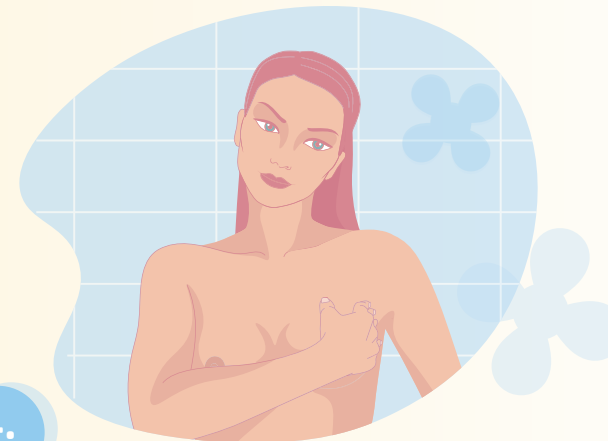
2.
slika

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



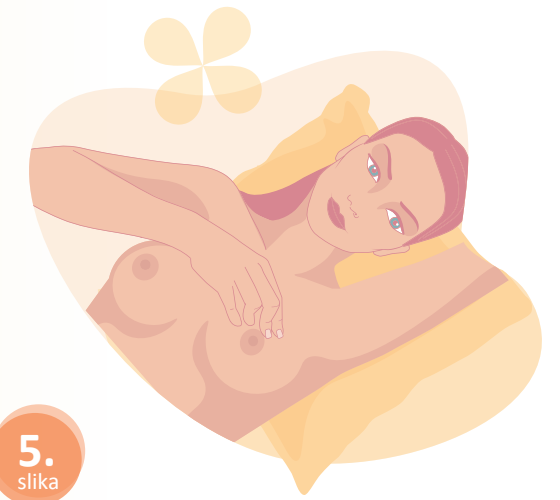
3.
slika

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



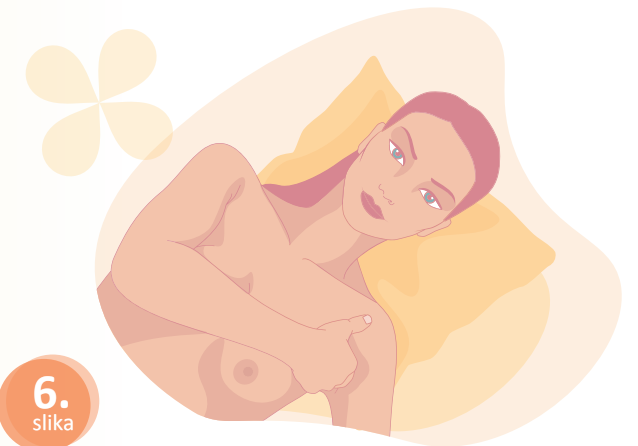
4.
slika

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.