

SAVETI

- Samopregled dojke jednom mesečno od 20. godine života.
- Svim ženama između 20. i 30. godine života preporučuje se da urade klinički (palpatorni pregled dojki koji obavlja hirurg-onkolog) i ultrazvučni pregled svake druge godine.
- Posle 30. godine života pregled hirurga i ultrazvuk dojki se obavezno rade jednom godišnje, najbolje 7 dana nakon prestanka menstrualnog krvarenja.
- Između 40. i 45. godine života uraditi prvu (baznu) mamografiju. Nakon toga, potrebno je uraditi mamografiju svake druge godine, uz redovne godišnje preglede hirurga i ultrazvuk dojki.

BUDITE ODGOVORNI,
BUDITE SAVESNI,
BRINITE O SEBI,
OTVORITE OČI!

Izdavač:

Savez društava Vojvodine za borbu protiv raka
21000 Novi Sad, Bulevar Mihajla Pupina 6/III
tel.: +381 21 66 11 619
web: www.vojvodina-cancer.org.rs
e-mail: info@vojvodina-cancer.org.rs

Autor brošure:

Prof. dr sci. med. Zoran Radovanović, hirurg
Institut za Onkologiju Vojvodine, klinika za operativnu onkologiju
21204 Sremska Kamenica, Institutski put 4
tel.: 021/48-05-532
e-mail: radovanovic.zoran@onk.ns.ac.rs

Štampa:  Stajkov, Novi Sad

RAK DOJKE



RAK DOJKE

je najčešće maligno oboljenje kod žena i vodeći uzrok smrti u ženskoj populaciji. Smatra se da u svetu ima više od milion novoobolelih godišnje. U većini zemalja sveta, poslednjih decenija, rak dojke je u stalnom porastu, te obolevaju i žene mlađe životne dobi. Na osnovu učestalosti obolevanja može se reći da će svaka osma žena tokom svog života oboleti od ove bolesti.

U Srbiji od ove bolesti godišnje oboli oko 4000 žena, što predstavlja jednu petinu svih malignih bolesti kod žena. U isto vreme, svake godine od ove bolesti u Srbiji umre oko 1500 žena.

U Vojvodini godišnje od ove bolesti oboli oko 1200 žena.

Preventivni pregledi u cilju ranog otkrivanja bolesti su neophodni za uspešno lečenje. Ako se rak dojke otkrije u ranom stadijumu, petogodišnji period preživljavanja je oko 96%. Milioni žena u svetu su izlečeni od raka dojke.

Pod tušem uz podignutu jednu ruku iznad glave kružnim pokretima prstiju sistematski opipati sve delove dojke. Ne koristiti same vrhove prstiju već njihove završetke i pri pipanju obratiti posebnu pažnju na postojanje zadebljanja, čvorića, tumora i slično. Desnu ruku upotrebiti za pregled leve dojke, a levu ruku za desnu dojku.



Postavite ruke na bokove i čvrsto ih pritiskujući, pokušajte da zategnete grudne mišiće na kojima leže dojke, istovremeno u ogledalu tragajte za asimetričnim promenama na dojkama u smislu isupupčenja, ulegnuća, uvlačenje kože ili bradavice. Lakša asimetrija u veličini dojki nije značajna jer je prisutna u najvećem broju žena. Podižući polagano ruku iznad glave tragajte za napred navedenim promenama na dojkama, čije podizanje ruku potencira promene na koži i bradavicama, pa postaju lakše uočljive.



Da bi najbolje pregledali desnu dojku, legnite i postavite jastuk pod desnu lopaticu i istovremeno podignite desnu ruku iznad glave. To omogućava da se dojka rasprostire po najvećoj površini grudnog koša, pa je najtanja i najlakša za pregled. Ponoviti pregled i na drugoj strani.



Prilikom pipanja desne dojke koristite vrhove prstiju leve ruke, sa kružnim pokretima, počevši od periferije dojke prema bradavici, najbolje kao kretanje kazaljke na satu. Obratite pažnju na ulegnuća i čvoriće. Zadebljanje tkiva na bazi dojke u obliku ruba je normalna pojava. Ponovite pregled leve dojke sa desnom rukom. Na kraju pregleda nežno stisnite bradavice obe dojke, radi eventualnog otkrića iscedka ili sukrvice. Ukoliko ste pregledom ustanovili neki od pomenutih znakova, obratite se lekaru.



**JEDNOM MESEČNO SAMI
PREGLEDAJTE SVOJE GRUDI.**

**JEDNOM GODIŠNJE JAVITE SE NA
PREGLED HIRURGU-ONKOLOGU.**

Faktori rizika za nastanak raka dojke:

- starost (rizik se povećava sa godinama);
- porodična istorija raka dojke ili raka jajnika pre menopauze (samo po ženskoj liniji u porodici: baka, majka, sestra, tetka);
- dobroćudne promene tkiva dojke (atipična hiperplazija, DCIS);
- rana menarha (pre 12. godine) i kasna menopauza (posle 55. godine);
- neradañanje ili rađanje posle 30. godine života;
- gojaznost.

Rani znaci koji ukazuju na mogući rak dojke:

- čvor u dojci koji ne boli;
- uvlačenje kože dojke na jednom mestu;
- uvlačenje bradavice;
- krvav iscedak na bradavici;
- promene na bradavici u vidu osipa (ekcema);
- izmenjena koža i zadebljanje kože sa crvenilom.