

JA, SAMO BOLJA

7 žena U HRVATSKOJ bit će dijagnosticiran rak dojke DANAS

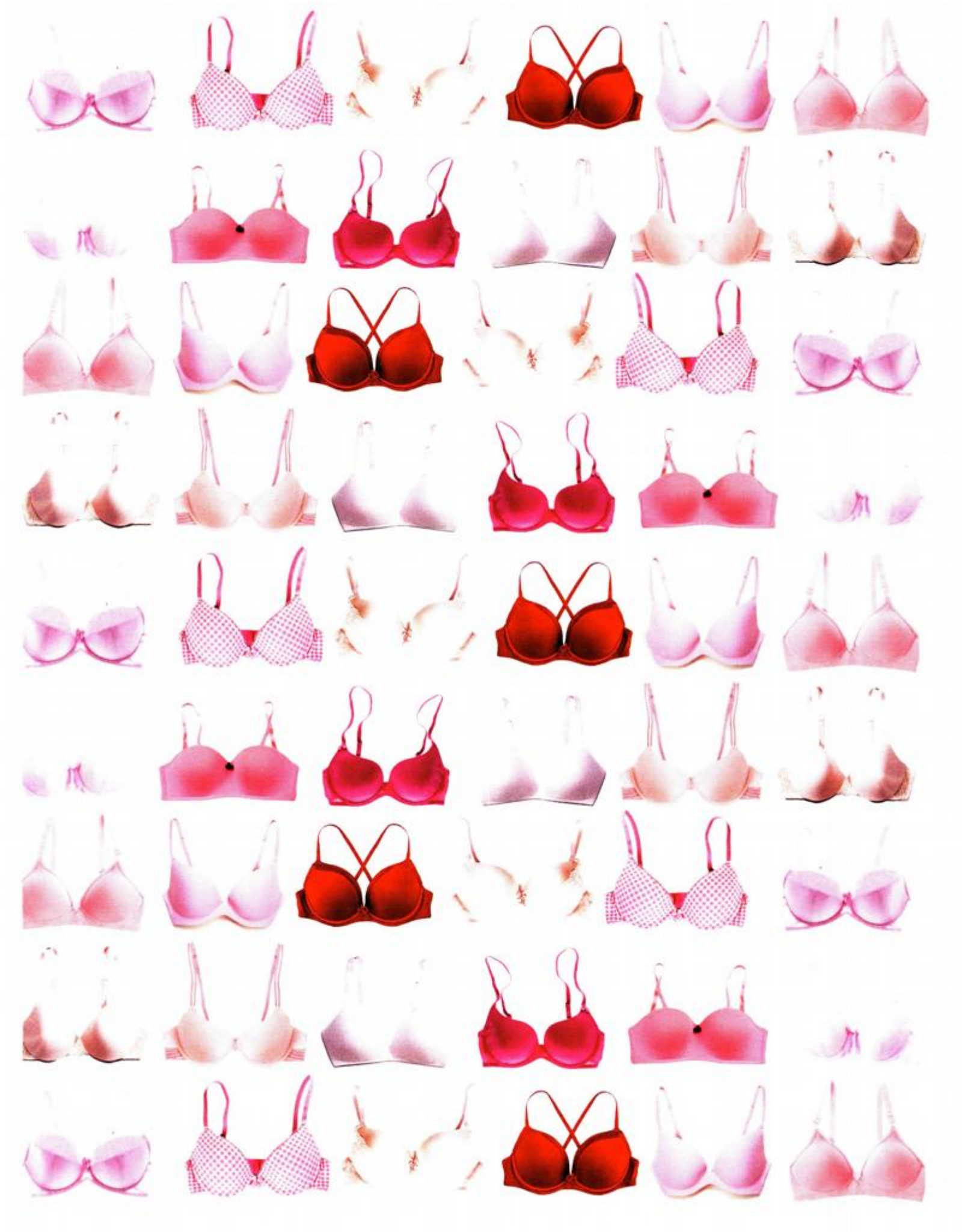
COSMO JE RAZGOVARAO S PET MLADIH COSMO DJEVOJAKA KOJE SU SE HRABRO ŠUOCILE S DIJAGNOZOM RAKA DOJKE. OVO SU NJIHOVE SNAŽNE PRICE KOJE DIRAJU U SRCE PIŠE NINA SLIŠKOVIĆ GOLEŠ

66 COSMOPOLITAN / STUDENI 2018

COSMOPOLITAN.HR

FOTOGRAFIJE: SHUTTERSTOCK

Evidencijski broj / Article ID: 18279102
Vrsta novine / Frequency: Mjesečna
Zemlja porijekla / Country of origin: Hrvatska
Rubrika / Section:



853 žene U HRVATSKOJ ove će godine umrijeti od raka dojke



Statistikama, brojkama i upozorenjima sa svih strana usprkos volimo vjerovati da je rak dojke nešto što se događa nekome drugome. Nekim drugim ženama. Bilo kome, samo ne nama. Nešto što se događa rijetko, nešto što pogađa žene nakon 40. godine, nešto rezervirano isključivo za one s genetskom predispozicijom za to, maltene nešto što dođe s prethodnom najavom. Uljuljani u tu ideju o svijetu koji je fer i bolestima koje biraju "nekog drugog", idemo kroz život bezbrižno do granica neodgovornosti - dok ne udarimo glavom u zid. Dok taj isti rak ne pogodi nas ili nekog našeg pa ipak preispitamo jesu li postavke u koje vjerujemo istinite. I znate što? Nisu! Rak dojke ne bira, ni vrijeme, ni godine, ne provjerava povijest bolesti u vašoj obitelji i nerijetko dolazi bez ikakve najave. Statistike su crne i alarmantne, koliko god mi zatvarale oči pred njima, koliko god nam na jedno uho ulazile, a na drugo izlazile. Brojka od 853 žene koje godišnje u Hrvatskoj umru od raka dojke i 2748 onih kojima je na godišnjoj razini kod nas ta vrsta raka dijagnosticirana, treba nas zabrinjavati. U prijevodu, svakog dana umru barem dvije žene od raka dojke. Nečije mame, bake, prijateljice, sestre i susjede. Svaka tri sata jednoj je ženi dijagnosticiran rak dojke. Nečijoj kćeri, ljubavi, ženi ili djevojci. Nisu to "neki tamo" ljudi, neki životi iz filmova ili nesretni spletovi okolnosti. To su ljudi i žene koji su oko nas, a to sutra, nažalost, može biti i bilo koja od nas. Ti ili ja, netko tvoj ili netko moj. Ukupno 853 žene koje godišnje u Hrvatskoj umru od raka dojke i 2748 godišnje onih kojima je dijagnosticiran glasni su alarmi da uzmeš svoj život i zdravlje u svoje ruke i reagiraš na vrijeme.

Europska statistika možda još više zabrinjava od ove u Hrvatskoj jer kad čuješ da u Europi svake dvije minute jedna žena oboli od raka dojke, a svakih šest minuta jedna umre, ne možeš ostati ravnodušna i i dalje slijepo vjerovati kako je to problem nekog drugog, ali ne i tvoj. Možda imaš sreće pa je ta bolest zasad zaobilazila tebe i tvoje bližnje, možda te prijateljice, sestre, mame ili bake nisu bile tvoje, ali to nikako ne znači da se smiješ opustiti u nekoj lažnoj sigurnosti i osjećaju nedodirljivosti jer nedodirljive nismo ni ti ni ja niti itko od nas. I svaka od nas ima odgovornost prema sebi, ali i prema svim ljudima oko nas koji nas vole i žele da smo živi. Koliko god povjerenja imale u liječnike, medicinu, znanost i sve ostale blagodati modernog života i svijeta, na nama samima najveća je odgovornost. Odgovornost zvana samopregledi i redoviti pregledi. Ultrazvuk dojke stoji koliko i jedna krpica u trgovini koju ćeš obući tri puta i potom je zaboraviti negdje na dnu ormara, a potencijalno spašava život. Ne boli, nije strašno, čak ni toliko neugodno, ne trebaš prijeći pola svijeta da bi ga obavila... Dakle, opravdanja za ignoriranje činjenice da ultrazvuk dojke trebaš svrstati na listu obaveznih godišnjih pregleda jednostavno nema. Nitko ne kaže da treba živjeti u neprestanom strahu i bezrazložnoj panici jer smo potencijalno svi na meti, ali trebamo preuzeti svoj dio odgovornosti, predostrožnosti i pravodobnih reakcija. Rano otkrivanje raka dojke nerijetko se pokaže presudnim za uspješno liječenje. I zato nema isprika, opravdanja, ignoriranja stvarnosti niti igranja lutrije sa zdravljem jer je ulog - tvoj život.

"NISAM HTJELA ULOGU ŽRTVE"

Marija Nikšić (28) otkriva kako je prije dvije godine napipala kvržicu na desnoj dojci i zašto je sa svojom dugo čuvanom tajnom odlučila izaći u javnost

► Prije dvije godine napipala sam kvržicu na desnoj dojci tijekom samopregleda. U šoku i nevjerici dogovorila sam termin za ultrazvuk ne povjeravajući svoju tajnu nikome. Na UZV-u mi je otkriveno pet dobroćudnih tumora. Pet komada, dobro ste pročitali. Tek kada su stigli rezultati da je riječ o dobroćudnim izraslinama, a išla sam i na punkciju, povjerila sam se najužem krugu ljudi. U tom trenutku nisam željela da me ikada stavljaju u poziciju žrtve, odnosno ranjivosti. U toj nemoći čekanja rezultata i košmara shvatila sam da imam samo jedan život i da ga ne trebam

živjeti po tuđim pravilima nego po svojim. Ovim se putem obraćam svim mladim ženama da redovito odlaze na ultrazvuk te da savjetuju svim ženama iz okruženja isto. I ovo, ovo nije nemoć, ovo je hrabrost. Da, neki me nikada nisu vidjeli u ovom izdanju, to nije moja sigurna zona. No odlične se stvari počnu događati kad se ohrabrimo i izađemo iz nje. Zato tebi koja ovo čitaš prenosim važnu misiju, a to je da sada imaš obavezu ovu poruku prenijeti barem jednoj ženskoj osobi koju

poznaješ. I njoj predaj isti zadatak. Reci nekoj trećoj. Fama volat.

Dugo sam razmišljala o tome da otkrijem javno svoju dugo čuvanu tajnu pred više od 19 tisuća pratitelja na Instagramu i puno šire, svjesna da tako mogu pomoći nekome, pokrenuti dijalog o tome, no istodobno se izložiti i postati ranjiva, što mi nikako ne leži. Odlučila sam istupiti sa svojom pričom i podići svjesnost o tome da je potrebno obavljati samopreglede, kao i redovito ići na ultrazvuk.

**Na
ultrazvuku
mi je
otkriveno pet
dobroćudnih
tumora**

FOTOGRAFIJA: SENJA VILČO



Među oboljelima relativni udio žena MLADIH OD 40 godina je konstantnih 8 - 9%



“KADA VAM PRONAĐU TUMOR U 22. GODINI”

*Mija Dropuljić
(33) o borbi protiv
fibroadenoma
i akciji na
Instagramu koju
je pokrenula da
osvijesti mlade žene*

► Prije desetak godina moje su grudi bile izvor mojih kompleksa, bile su mi premalene i nikako se nisu uklapale u moju viziju “savršenog dekoltea”. I onda sam negdje između sakupljanja kolekcija push up grudnjaka i badića s dodatnim punjenjem slučajno napipala kvržicu na lijevoj dojci. Uskoro je uslijedila i operacija. U dobi od 22 godine dijagnosticiran mi je tumor koji je, srećom, bio dobroćudan. Otad idem redovito na ultrazvučne kontrole, dvaput ili jedanput godišnje, ovisno o potrebi. Tijekom godina izrasla su mi dva fibroadenoma u desnoj dojci, a na lijevoj, na istome mjestu gdje sam imala operaciju, pojavio mi se novi, koji već dvije godine neprestano raste. Zasad

ih držimo pod kontrolom. Kad se sjetim tog mučnog razdoblja prije desetak godina, ponajprije se sjećam osjećaja usamljenosti. Koliko god su uz tebe dragi i bliski ljudi, nemaš nikoga tko je sve to prošao, tko bi te mogao utješiti i pogurati naprijed. Tada Instagram nije postojao, Facebook je kod nas bio u začecima. Rijetki su o svojim bolestima pričali javno, pogotovo mladi. U bolnici sam se osjećala tako usamljeno misleći da takve probleme imaju samo starije žene. Kako su godine prolazile, kako sam sve iskrenije govorila o svojem iskustvu, doznala sam kako sam sve samo ne “poseban slučaj”.

**Na
Instagramu
sam
pokrenula
akciju
#volimcice**

Ima nas toliko mnogo da je to često zastrašujuće. I unatoč tome, toliko malo se priča o kvržicama u mladim grudima. Upravo zbog toga sam prvog listopada na svom Instagramu pokrenula akciju #volimcice kako

bih osvijestila mlade žene o važnosti ranog preventivnog pregleda. Jer on uistinu spašava život! Moja kolekcija push up grudnjaka? Davno su zaboravljeni. Moj ožiljak u obliku polumjeseca naučio me što je važno u životu. Naučio me da se volim i poštujem, sa svim ožiljcima, novim i starijim. Nitko nije savršen, svi smo posebni na svoj način - zato #volimcice!

JA, SAMO BOLJA



“PRVA PUNKCIJA NIJE BILA TOČNA”

Marina Hasija (28) o svom iskustvu s kemoterapijom i zračenjem te zamrzavanjem jajnih stanica

▶ Imala sam 24 godine kada mi je dijagnosticiran rak dojke. Sve je počelo kada sam, vođena neobičnim okolnostima i predosjećajem, odlučila obaviti samopregled dojke te napipala kvržicu. Na prvom pregledu i punkciji nalaz je bio negativan. Kasnije se pokazalo da prva punkcija nije bila točna jer je druga donijela loše vijesti - suspektu tvorevinu. Nekoliko dana nakon tog nalaza izvađen mi je tumor te je u lipnju 2014. potvrđena dijagnoza - invazivni mucinozni karcinom dojke. Tumor je izvađen, no morala sam se podvrgnuti i dodatnim terapijama - kemoterapiji i zračenju. Moji onkolozi s Instituta za tumore savjetovali su mi da prije kemoterapije

zamrzem jajne stanice kao mjeru predostrožnosti. Zato sam odmah nakon dijagnoze primala injekcije te prošla postupak vađenja i zamrzavanja jajnih stanica, nakon čega su uslijedili i ciklusi kemoterapije te zračenja. Sada sam dobro, cancer free, još sam na nekim terapijama s obzirom na to da je rak bio hormonski ovisan pa se moja razina hormona još kontrolira. Imala sam podršku bliskih ljudi kada se sve to događalo i zahvalna sam im na tome. I specijalizirane udruge mogu puno pomoći i pružiti potrebne informacije u toj situaciji, kao što je meni, a i mojoj obitelji pomogla Udruga SVE za NJU. U tim situacijama dobro je povezati se s onima koji razumiju što

proživljavaš. Mogu reći da sam bila normalna 24-godišnjakinja, koja je živjela kao i svi ostali, bez genetskih predispozicija za rak. Drago mi je što sam, unatoč mišljenju da sam premlada i da “to nije ništa”, otišla provjeriti o čemu je riječ kada sam osjetila kvržicu. Doneslo je rak bio bolest starije populacije i uglavnom genetski uvjetovan, no posljednjih petnaestak godina nije toliko izbirljiv, a ja sam živući primjer. Čak nisam ni iznimka jer sam u posljednjih nekoliko godina upoznala mnoge mlade cure, za koje je bilo jednako “nevjerojatno” što se već susreću s bolešću. Unatoč tome, ne treba živjeti u strahu i opterećivati se time, ali važno je osvijestiti da rizik od raka postoji, koliko god mladi bili, pa bi bilo dobro redovito pregledati svoje grudi samostalno ili uz pomoć stručnjaka.

Drugi nalaz donio je loše vijesti pa sam morala na operaciju



“KADA IMAŠ ŠEŠNAEST GODINA, NE RAZMIŠLJAŠ BAŠ O TUMORIMA”

Ivana Perkunić (31) otvoreno o svojoj prvoj operaciji u dvadesetima i saznanju da će njezina dojka biti vidljivo manja

▶ Moja priča počinje jako rano. Sa šesnaest godina napipala sam kvržicu na desnoj dojci. Nije mi se upalio nikakav crveni alarm jer u tim godinama se podrazumijeva da si zdrav. Ne razmišljaš o lošim stvarima, bolestima, smrti jer sve se to događa u starosti i nekome drugom, a pred tobom je još puno toga što treba proživjeti. Nisam znala ništa o ženskom zdravlju i tada svojim grudima nisam pridavala nikakvu pozornost pa je prava sreća što sam kvržicu uopće napipala. Odmah sam majci rekla o čemu je riječ i još isto poslijepodne odvela me na pregled u Klaićevu bolnicu u Zagrebu. Liječnik je zaključio da nema

mjesta panici, ali da situaciju treba držati pod kontrolom. U sljedećih pet godina naučila sam sve o samopregledima, važnosti prevencije, raku dojke... O tome da je svaka promjena na dojkama znak za uzbunu i da treba odmah reagirati. Nažalost, ona sigurna granica do 40. godine ne postoji i sve više djevojaka obolijeva od raka dojke. Ulazak u dvadesete bio je prilično dramatičan. Morala sam na operaciju. Posljedica će biti vidljivo manja dojka i to mi je palo teže od same dijagnoze. Sada mi je to smiješno, ali volim misliti da mi je ta taština pomogla da se ne prepustim crnim mislima. Kada pričam o svojem iskustvu, često me pitaju je li me bilo strah? Naravno da je, ali ne smrti, a to je ono što ih zapravo zanima. Imala sam svog asa u rukavu, a to je vrijeme. Reagirala

sam NA VRIJEME. Više me brinulo hoću li prihvatiti novu sebe, hoću li se promijeniti kao osoba. Kada sam se probudila nakon operacije i položila ruke na svoje grudi sve je sjelo na svoje mjesto. Definitivno sam se promijenila, ali nabolje. Nakon svega više cijenim zdravlje i ne uzimam ga zdravo za gotovo. Ponosna sam na svoju snagu i hrabrost. A moja “nova” dojka brzo je postala dio mene i sad uopće ne obraćam pozornost na njezinu veličinu. Moja priča ima sretan završetak. Radilo se o fibroadenom, dobroćudnom tumoru dojke. Svim djevojkama koje ovo čitaju mogu reći - ne sramite se svoga tijela i dijelite svoja iskustva jer tako možete spasiti život. Nemojte se opterećivati veličinom svojih grudi jer sve su lijepe, a najljepše su kad su zdrave.

FOTOGRAFIJA: PRIVATNI ALBUM

5 - 10% KARCINOMA DOJKE može se prepisati naslijeđenoj **mutaciji gena DOJKE**



“NA GOOGLEU SAM TRAZILA ODGOVOR”

Korana Marović (28) otkriva kako se nakon godinu dana odlučila na pregled ultrazvukom te zašto se danas kontrolira gotovo štreberski

► Odmalena sam imala svojevrstu svijest o raku dojke jer mi je mama više puta pričala da je još tijekom fakultetskih dana morala vaditi jedan fibroadenom. Doduše, nikad nas nije posebno tjerala na pregled, nego sam to sama odlučila. Nisam imala naviku pregledavati se pod tušem jer, iskreno, nisam bila ni sigurna koji je ispravan način. Obavljala sam to ofrlje kad bih se sjetila, no uvijek sam imala neki loš osjećaj kad je o grudima riječ – možda sam paranoična, ne znam. I tako sam jednom osjetila nešto pod prstima – okruglo, tvrdo, no ne i bolno. Bez pretjerivanja, nasrtn sam se prepala, proguglala sve što se dalo, pokušala shvatiti miče li se ta kvržica ili ne i proučiti je koliko mogu s obzirom na upute s interneta. Sigurno sam još, iz ove perspektive vrlo glupih, godinu i nešto sitno dana

čekala prije nego što sam se naručila na prvi pregled. Zapravo sam mislila da trebam na mamografiju koja, nećemo si lagati, izgleda vraški bolno. U jednom nasumičnom razgovoru shvatila sam da je riječ o običnom ultrazvuku i naručila se kod obližnjeg privatnika. Dodeš, neugodno ti je jer se skidaš pred strancem, malo te pipka i zajedno gledate ekrančić – gotovo kao kod ginekologa, ali puno ugodnije. Vjeruj mi, u trenutku nestaje nelagoda kad počnete razgovarati o tome što potencijalno imaš ili nemaš u grudima.

Zapravo me stručnost izraza u početku zbunila pa sam zamolila liječnika da mi objasni laički pa mi je rekao – imaš više dobroćudnih tumora.

U tom trenutku zaboraviš na sve što znaš i ne znaš jer čuješ riječ “tumor”. Srećom, situacija nije ispala toliko dramatična. Tada mi je otkrio pet fibroadenoma, što se kasnije proširilo na sedam, svi u desnoj dojci. Najveći je 15 mm i ako prijeđe 25 mm, kaže, vadit ćemo ga. Na preglede sada idem svakih šest mjeseci, redovito i štreberski. Uvijek s istom knedlom u grlu i sa strahom da

U trenutku kada čuješ riječ tumor – zaboraviš sve što znaš

stres, prehrana i/ili hormoni nisu utjecali na rast mojih dobroćudnih tumora ili, ne daj bože, na što drugo. Nažalost, na tumore ne možemo utjecati drugačije osim tako da živimo zdravo i što je moguće više opušteno, što nam ni tada nije čvrsto jamstvo, a i sasvim otvoreno – u današnjem je svi-

jetu iznimno teško. Srećom, s mojim je fibroadenomima i dalje sve okej, a jedino što mogu jest nadati se da će tako i ostati. Uz moje iskustvo, ne mogu dovoljno naglasiti djevojkama oko sebe koliko je važno pregledavati se – bolje je znati ako imaš nešto nego živjeti u neznanju. Sve se može i da riješiti – molim te, otidi na pregled.

Lilijana Vukota, Udruga SVE za NJU

Udruga žena oboljelih i liječenih od raka SVE za NJU pruža sveobuhvatnu pomoć ženama oboljelima od bilo koje vrste zloćudne bolesti, a za pomoć se mogu obratiti i članovi obitelji. Temeljni ciljevi Udruge su pružanje informacijske, psihološke i logističke pomoći ženama oboljelima od bilo koje vrste raka, kao i njihovim obiteljima putem projekta Centar za psihološku pomoć te promocija prevencije bolesti i razvoj zdravog stila života, educiranje i izdavaštvo u funkciji edukacije i prevencije.

Centar za psihološku pomoć SVE za NJU je najvažniji projekt udruge u kojem su ujedinjene multidisciplinarno različite vrste programa i usluga. Centar je osnovan radi jačanja kapaciteta žena za suočavanje s bolešću i liječenje, pomoć u rehabilitaciji i povratku životnih uloga, poboljšanje kvalitete života, pomoći i podrške partnerima i obiteljima, učinkovitijeg liječenja i bolje suradljivosti, informiranja i edukacije. Svi programi su za korisnice i korisnike besplatni i utemeljeni na znanstvenim dokazima te stručnoj i kliničkoj praksi. Budući da se savjetovanja obavljaju i putem telefona i Skypea, korisnice u Centru su žene iz cijele Hrvatske. Tijekom listopada Udruga provodi edukativne akcije namijenjene osvještavanju važnosti redovitih pregleda dojki. Trenutačno je u tijeku nacionalni javnozdravstveni projekt SVE za NJU pod nazivom Ružičasti listopad - Mama budi zdrava. Provodi se u svim županijama u 22 srednje škole, jednoj osnovnoj i jednom Dječjem domu. Iako u jednom dijelu projekt potiče odaziv u Nacionalni program ranog otkrivanja raka dojke, primarno je namijenjen mladim ženama koje nisu obuhvaćene probirom, a sve češće obolijevaju. U projekt uključujemo djecu da snime zajedničku fotografiju u povodu Međunarodnog mjeseca borbe protiv raka dojke, a svako dijete majci donosi letak u kojem su najvažnije informacije o brizi za žensko zdravlje.

Rano otkriveni rak dojke gotovo je potpuno izlječiv pa treba educirati i potaknuti žene da provode samopreglede te u dogovoru s liječnikom obavljaju ultrazvučne i mamografske preglede dojki u skladu s dobi, stanjem i rizikom za pojavu bolesti. Poruka svim zdravim ženama jest da se informiraju kod stručnjaka te da se ne boje bolesti nego vlastita neznanja i straha od pregleda. Često je odgađanje pregleda pogubnije od dijagnoze. Redovitim kontrolama povećavamo broj rano otkrivenih karcinoma, preživljenje i smanjujemo smrtnost. Stoga ohrabrujemo žene svih dobi da stave svoje zdravlje na prvo mjesto i ne odgađaju preglede.

Od **2748**
žena oboljelih
 od **RAKA DOJKE** u
 Hrvatskoj
 njih **115** je **MLADE**
 od **40 godina**



Dr. Irena Sušac, Hrvatska
liga protiv raka

Rak dojke nije samo najučestaliji oblik raka kod žena nego je i u stalnom porastu. Iako je najveći broj žena pogođen rakom dojke u dobi od 50 do 70 godina, zabrinjava činjenica da sve češće obolijevaju i vrlo mlade žene. Među oboljelima relativni udio žena mladih od 40 godina u Hrvatskoj je konstantnih 8 - 9%. No apsolutni broj je u stalnom porastu. Od 2748 žena oboljelih od raka dojke njih 115 mlade je od 40 godina. Kada se bolest pojavi tako rano, svi smo skloni pripisati to genetskoj grešci. No samo 5 - 10% od ukupnog broja karcinoma dojke kod žena može se pripisati naslijeđenoj mutaciji u genima. Mnogi okolišni čimbenici djeluju mutageno i kancerogeno i upravo su oni najodgovorniji za nastanak raka u svim dobnim skupinama. Mnoge štetne tvari iz hrane, iz predmeta opće i kućne upotrebe, te iz radnog okruženja svakodnevno kontinuirano ugrožavaju naše zdravlje. Neprijemljen stil života u velikoj mjeri dovodi do nastanka raka dojke: pretjerana tjelesna težina, nezdrav način prehrane, tjelesna neaktivnost, pušenje, poremećen cirkadijani ritam (ritam spavanja, ritam hranjenja, odmaranja i sl.). Ne smijemo zaboraviti na stres kao važan čimbenik u supresiji imunosnog sustava. Osobe koje su izložene dugotrajnom kroničnom stresu u konačnici imaju slabiji imunosni sustav koji je naše najjače oružje u obrani organizma od mnogih bolesti, pa tako i zloćudnih.

Ukratko, naslijede, naš način razmišljanja i stil života te sve što nas okružuje dovodi do sloma organizma i razvoja bolesti. Kada bismo ih na duge staze uspjeli reducirati, modificirati i razumjeti, mogli bismo spriječiti većinu bolesti, pa tako i rak dojke. No

kako to ipak nije tako, moramo se pobrinuti da rak dojke otkrijemo na vrijeme. Iznimno je važno primjenjivati sve raspoložive metode pregleda dojki (naravno ne sve u svakom slučaju i kod svih žena jednako). Ultrazvuk, mamografija, magnetska rezonancija, citološka punkcija i biopsija širokom iglom, uz nezaobilazan klinički pregled liječnika, metode su pregleda dojki koje pravilnim kombiniranjem dovode do dijagnoze. U pravilu je teže otkriti rak kod mladih žena jer njihove dojke sadrže više žljezdastog tkiva, a u gustom tkivu uvijek je teže uočiti patološko stanje. Ultrazvuk i magnetska rezonancija dojki tada su puno bolji i važniji način pregleda nego mamografija pa se ona rjeđe koristi kao metoda pregleda za žene mlade od 40 godina. Mladim ženama je i samopregled teži. Ipak, žene najbolje poznaju vlastito tijelo i nerijetko prve primijete neku promjenu. Zato je važan samopregled i može pomoći liječniku da obrati veću pozornost na dio dojke u kojem je žena nešto napipala ili počela osjećati neku nespješnu senzaciju kao što su peckanje, žarenje, probadanje, svrbež, težina ili jednostavno drugačiji osjećaj. Kako pouzdanih znakova i simptoma raka dojke nema, takve senzacije treba uzimati u obzir.

Prvi
ultrazvučni
pregled
preporučuje
se između
20. i 30.
godine

Prvi ultrazvučni pregled dojki preporučuje se učiniti između 20. i 30. godine. U toj dobi rak dojke jako je rijedak, ali su neka dobroćudna stanja i promjene poput cista i fibroadenoma česti. Osobito je važno znati ima li mlada žena fibroadenome u toj dobi, kada tipično nastaju, jer u nekoj starijoj dobi (nakon 35. godine) mogu nastati zloćudni tumori sličnog izgleda i dovesti do pogreške u tumačenju nalaza. Dakle, nije samo

važno znati čega ima u dojkama nego i kada je to nastalo. To je moguće zaključiti samo redovitim praćenjem stanja preventivnim pregledima. Učestalost ultrazvučnih pregleda je od 6 do 12 mjeseci.

Iako je dijagnostika iznimno važna, treba poraditi i na komunikaciji i povjerenju. Čovjek i dalje mora ostati u središtu pozornosti svakog liječnika i nikakva znanstvena titula ne smije ga u tome sprečavati. Isto tako, dužnost i potreba svih ljudi jest čuvati zdravlje koliko god je moguće. Zdravlje je najveće bogatstvo koje smo dobili i to besplatno, a kada ga izgubimo, jako ga je teško vratiti, čak i uz puno novca, truda i vremena.

FOTOGRAFIJE: SHUTTERSTOCK

RUŠIMO MITOVE ORAKU DOJKE!

ZANIMALO VAS
JE MOGU LI NEKE
OD OVIH STVARI
BITI UZROK
RAKA DOJKE?
DOZNAJMO...

GRUDNJAK SA ŽICOM: Istraživanja ne potvrđuju tezu da nošenje grudnjaka sa žicom ima veze s rakom dojke.

ANTIPERSPIRANTNI DEZIČI: Dok neki vjeruju da upotreba dezodoransa može uzrokovati stvaranje toksina u pazušnom području, ne postoje znanstvena uporišta za to.

IMPLANTATI: Implantati u grudima nikako ne uzrokuju rak dojke.

UDARCI I GRUBLJI DOGINI: Nemaju nikakve veze s rakom dojke. Štoviše, na taj bi vam se način mogla skrenuti pažnja na postojanje kvržica ili druge promjene.

STRES: Ova stavka nije do kraja razjašnjena. Iako većina istraživanja ne pokazuje jasnu vezu između stresa i raka dojke, potrebno je detaljnije istraživanje te tematike.



Preuzmite odgovornost za svoje grudi!

Slijedite ove upute i redovito pregledavajte svoje grudi u potrazi za potencijalnim znakovima upozorenja...



JEDNOM MJESEČNO, 2-3 DANA
NAKON MJESEČNICE



PREGLEDAJTE GRUDI I
PAZUŠNO PODRUČJE



SVE ŠTO VAM TREBA SU JAGODICE
VASIH PRSTIJU, NAMAŽANE ULJEM
ILI GELOM ZA TUŠIRANJE



GORE I DOLJE



KRIVINE



KRUGOVI



POMOĆU OGLEDALA POTRAŽITE
VIDLJIVE KVRŽICE ILI
NEPRAVILNOSTI NA KOŽI



PROMJENE BOJE ILI
TEKSTURE KOŽE GRUDI



DEFORMACIJE BRADAVICE,
PROMJENA NJEZINE BOJE ILI
EVENTUALNI ISCIJEI IZ BRADAVICE