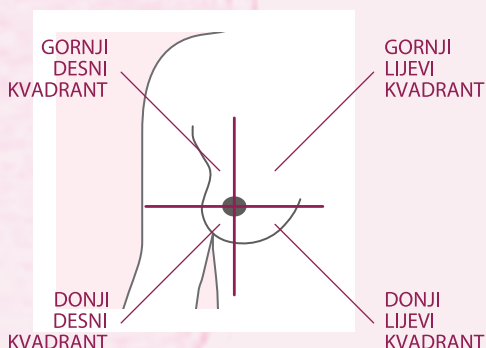




LETAK ZA SAMOPREGLED DOJKI

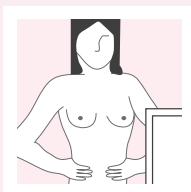
Koliko često morate pregledavati dojke?

Dostatno je jedanput mjesečno. To Vam oduzima svega nekoliko minuta. Prije i za vrijeme menstruacije dojke su obično povećane, napete i bolne pa je najbolje pregledavati dojke 5 do 7 dana nakon menstruacije. U kasnijoj dobi, kad prestanu menstruacije treba naći kakav drugi podsjetnik, npr. svaki prvi dan u mjesecu.



1. ISPOD TUŠA

Samopregled dojki ispod tuša započnite tuširanjem i sapunanjem cijelog tijela. Važno je da dojke i ruke budu mokre od pjene za kupanje, jer je bitno da klizite po površini kože dojke sa rukom prema uputi. Zamislite dojke kao krug podjeljen na 4 dijela. Ispružene prste dlana suprotne ruke premještajte nježno preko svakog dijela dojke. Koristite desnu ruku za pregled lijeve dojke, lijevu ruku za pregled desne dojke. Provjerite postoji li tvrdi čvor ili zadebljanje. Pažljivo provjerite ima li ikakvih promjena u odnosu na raniji pregled dojki.



2. ISPRED OGLEDALA

Pregledajte svoje grudi s rukama podignutim iznad glave te potom i s rukama položenim na struk. Potražite bilo kakve promjene u konturi dojki, otekline, uvlačenja na koži ili promjene na bradavicama.

3



3. U LEŽEĆEM POLOŽAJU

Stavite jastuk pod desno rame, a desnu ruku iznad glave.

S ispruženim prstima lijeve ruke pritiskajte desnu dojku nježno u malim kružnim pokretima krećući se okomito ili kružno po cijeloj dojci. Koristite najprije vrlo nježni, potom srednji i na kraju čvrsti pritisak. Stisnite srednje čvrsto bradavicu, provjerite iscjedak i

izrasline na bradavici i areoli. Boju iscjetka provjerite na bijelom papiru ili maramici. Ponovite ove korake desnom rukom na svojoj lijevoj dojci nakon što jastuk premjestite pod lijevo rame i podignete lijevu ruku iznad glave. Završite pregled opipavanjem područja ispod pazuha.

ŠTO JE VAŽNO ZA RANO OTKRIVANJE?

Na što trebate obratiti pozornost?

1. Na promjene oblika i veličine dojke
2. Na kvržice i zadebljanja u dojci ili naboranost kože
3. Na iscjedak iz bradavice koji se javlja samo iz jednog otvora na bradavici (krvavi, smeđi, jantarnožuti)

Važno je znati da uzrok ovih promjena ne mora biti rak. Postoje i druge bolesti koje mogu biti popraćene ovim promjenama. Međutim, mogu biti i znak raka pa ih valja što prije provjeriti kod liječnika. Samo liječnik može utvrditi koji je uzrok takvih promjena i poduzeti odgovarajuće liječenje.

Koliko vremena morate održavati ovu naviku?

Valja prihvatiti činjenicu da ovu naviku morate održavati cijeli život. Najbolje je to činiti već od 20-te godine života.

Što ne smijete zaboraviti?

Barem jedanput na godinu svaka žena se treba javiti na stručni pregled dojki kod specijaliste za bolesti dojke koji će klinički pregled obvezno nadopuniti ultrazvukom i/ili mamografijom ukoliko je žena u dobi od 38 do 40 godina, ali i ranije ako ima indikacija.

SVE za NJU

www.svezanju.hr

Javite nam se na:
e-mail info@svezanju.hr / telefon 01 641 8765
adresa Ul. kneza Mislava 10, 10 000 Zagreb