

Što pre počneš, bolje je: Ispitivanja pokazuju da je rak dojke prisutan 2 do 8 godina pre nego što postane dovoljno velik da može da se oseti, vidi ili otkrije mamografijom. Zato što se pre odlučiš da počneš sa samopregledom, bolje je. Što bolje upoznaš svoje dojke, bićeš spremnija i sposobnija da otkriješ promene u njima. Predloženi način samopregleda omogućava rano otkrivanje i lečenje oboljenja.

## kada...

**Svakog meseca:** Jutro ili večer su najpogodniji za samopregled.

**Ako imaš menstruaciju:** Samopregled dojki napravi 7 do 10 dana od dana započinjanja krvavljenja.

**Ako si u menopauzi:** Odredi jedan dan u mesecu, zabeleži ga i svakog narednog meseca pridržavaj se svoje odabrane šeme. Možda je najpraktičnije da to bude prvi u svakom mesecu.

Ne zaboravi da je i pored samopregledanja potrebno jedanput godišnje otići na kontrolu kod stručnjaka. Ukoliko u međuvremenu otkriješ bilo šta neobično, ne oklevaj, poseti ponovo svoju lekarku ili lekara.

Poseta stručnjacima umiriće te ukoliko se radi o dobroćudnom čvoru, a ukoliko je nešto ozbiljnije u pitanju, stručni pregled ti može spasiti život uz dalju odgovarajuću medicinsku pomoć.

## gde...



- 1 pred ogledalom



- 2 pod tušem



- 3 na ravnoj i čvrstoj podlozi u ležećem stavu

## kalendar

jan.	feb.	mart	april
maj	juni	juli	avg.
sept.	okt.	nov.	dec.

svaki pregled zabeleži u kalendaru

## kako izvesti pregled...

Ono što treba da otkriješ najčešće je ispod površine, a neki put i duboko. Samopregled se vrši dodirom.



Najosetljivije na dodir su jagodice prstiju ruke, zato ih upotredi. Za pregled koristi dva ili više prstiju, a ne samo jedan. Nežno prstima pritisni kožu i uveri se da se ona pomera.



Prstima pravi lagane kružne pokrete u smeru kazaljke na satu (vidi crtež). Vodi računa da ne ubadaš dojke vrhovima prstiju ili noktima. Ova greška je najčešća. Zapamti, samopregled dojki se izvodi jagodicama prstiju!



## šta tražiti...

Važno je da naučiš šta je normalno za tvoje dojke. Redovnim mesečnim pregledima vrlo brzo ćeš ih upoznati i osetiti. Možda je za tvoje dojke normalno da u njima osetiš po koji čvorčić. Tragaj za onim delovima dojki koji su deblji ili tvrdi od ostalih. Važno je da naučiš da razlikuješ dve vrste dodira:



- 1 Gladak i klizeći: To je dodir koji se javlja kada u dojci nema promena, a odgovara prisutnim mlečnim žlezdama, njihovim kanalima i eventualno dobroćudnim cistama. Da bi upoznala i osetila taj dodir, stavi jagodicu kažiprsta na zatvoren kapak oka. Prstom lagano pokreći kapak preko očne jabučice. Osetićeš da je jabučica glatka i klizava.



- 2 Čvrst, učvršćen i nepomičan: Ovakav osećaj dodira ne mora da znači da se nešto neželjeno događa u dojci, ali zahteva dalje ispitivanje. Kvalitet ovog dodira možeš upoznati tako što ćeš jagodicom kažiprsta dodirnuti vrh svog nosa. Pokušaj da pomeriš kožu bez pokretanja vrha nosa i neće ti uspeti. Koža je učvršćena i prati pokrete vrha nosa.

Najvažnije što treba zapamtiti o samopregledu dojki je:

- upražnjavaj ga redovno
- čim primetiš promene idi na stručan pregled

## ishrana...

Istraživanja su pokazala da postoji veza između načina ishrane i pojedinih oblika raka. Važno je imati izbalansiranu ishranu u kojoj su u velikoj meri zastupljena biljna vlakna, voće i povrće a u maloj količini zasićene masti. Vitamin A (Beta-karoten), Vitamin C i E igraju važnu ulogu u borbi protiv raka.

**VITAMIN A (BETA-KAROTEN)**  
Namirnice bogate vitaminom A:

šargarepa, spanać, brokoli, riba, džigerica, mleko. Preporučeni dnevni unos: 4000 i j

**VITAMIN C:**

Namirnice bogate vitaminom C: karfiol, grašak, kupus, paprika, pomorandže, limun, ananas, jagode, grejfrut, borovnice. Preporučeni dnevni unos: 1000 i j. podeljeno u više doza

**VITAMIN E:**

Potpomaže lučenje hormona i odbrambeni sistem organizma. Namirnice bogate vitaminom E: biljna ulja, orasi, integralne žitarice. Preporučeni dnevni unos: 200-400 i j. podeljeno u dve doze

# Samopregled dojke uputstvo



POKRAJINSKI SEKRETARIJAT  
ZA RAD, ZAPOS LJAVANJE  
I RAVNOPRAVNOST POLOVA

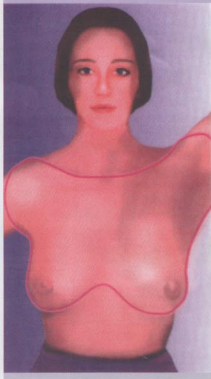


**Sada!**  
Zajedno u akciji



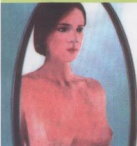
## Površina koja se pregleda

Površina koju treba pregledati prostire se od vrata do donjeg dela dojke i od pazuha do grudne kosti.



1

Stani pred ogledalo sa rukama opuštenim niz telo. Isprsi se i pogledaj se spreda, a zatim iz svakog profila.



Proveri veličinu, oblik i izgled svake dojke.

2

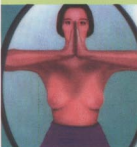
Podigni ruke iznad glave. Ukoliko su grudi veće, treba svaku posebno podići i pogledati.



Pogledom potraži moguće vidljive čvorove, ulegnuća, zaravnjenja, crvenilo ili ozlede. Takođe proveri izgled bradavica.

3

Spusti ruke u visinu nosa. Prsloni dlanove jedan uz drugi da bi zategla grudne mišiće.



Proveri da li postoji neka promena koju nisi ranije zapazila.

4

Podboči se obema rukama i polako se okreći na jednu i drugu stranu.



Pogledaj se pažljivo u ogledalo spreda i u toku okretanja.

5

Sledeća faza pregleda obavlja se pod tušem. Podigni jednu ruku iznad glave. Drugu ruku koristi za pregled dojke i površine oko nje.

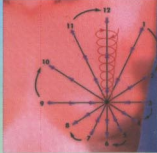
Neka ti ruke budu nasapunjane, pošto se na taj način može bolje osetiti grada tkiva.



6

Zamišljaj dojku kao sat. Pregled počni iz položaja 12 sati i nežnim, kružnim pokretima dodiruj dojku od bradavice prema gore i u pravcu kazaljke na satu.

Nastavi pregled dojki dok ne ispuniš ceo krug, a istim pokretima nastavi i pregled pazuha.



7

Leži na krevet ili ravnu površinu. Pregled dojki ponovi na isti način kao i pod tušem.

Ruke namaži kremom za ruke da bi vrhovi prstiju bili osetljiviji.



8

Okreni se na jednu stranu, a ruku zabaci ispod glave. Stavi peškir ili jastuk da ti podupru rame.

Pregledaj spoljnu stranu dojke i predeo pazuha. Isti postupak ponovi i sa druge strane.

