

SAMOPREGLED DOJKI

**KAKO PRAVILNO
PREGLEDATI SVOJE
DOJKE?**





- Samopregled dojke je značajna metoda prevencije razvoja raka dojke.

- Samopregled značajno umanjuje rizik od pojave i širenja karcinoma grudi.

- Samopregled dojki bi trebalo da svaka žena **VRŠI REDOVNO I PRAVILNO.**

- **Razvojem svjesnosti o sve većoj učestalosti raka dojke u svijetu i kod nas, samopregled dojki postao je jedna od preporučenih metoda skrininga raka dojke.**
- **Ukoliko se promjene u tkivu dojke rano detektuju, efikasnost njihovog liječenja je na visokom nivou.**

Razlozi za samopregled dojke

- **Zapamtite – nema nikoga ko može da poznaje vaše dojke bolje od vas!**
- **Kontinuirano samopregledanje dopriniće da budete svjesni građe svojih dojki.**
- **Čak 8 od 10 žena koje se neplanirano jave svom ginekologu to čine nakon što su uočile da im dojke vizuelno ili pod rukom djeluju drugačije nego inače.**

Kada raditi samopregled?

- **Samopregled dojki treba da radi svaka djevojka, počevši od navršene 20. godine života.**
- **Pošto su osjetljive na promjenu koncentracije ženskih polnih hormona, dojke se tokom mjesečnog ciklusa neprestino pomalo mijenjaju.**

Upravo zato, žena u reproduktivnoj dobi bi pregled trebalo da obavlja između 5. i 10. dana nakon prvog dana pojave menstrualnog ciklusa, jer su dojke tada najmekše.

Samopregled tokom trudnoće, dojenja i u menopauzi

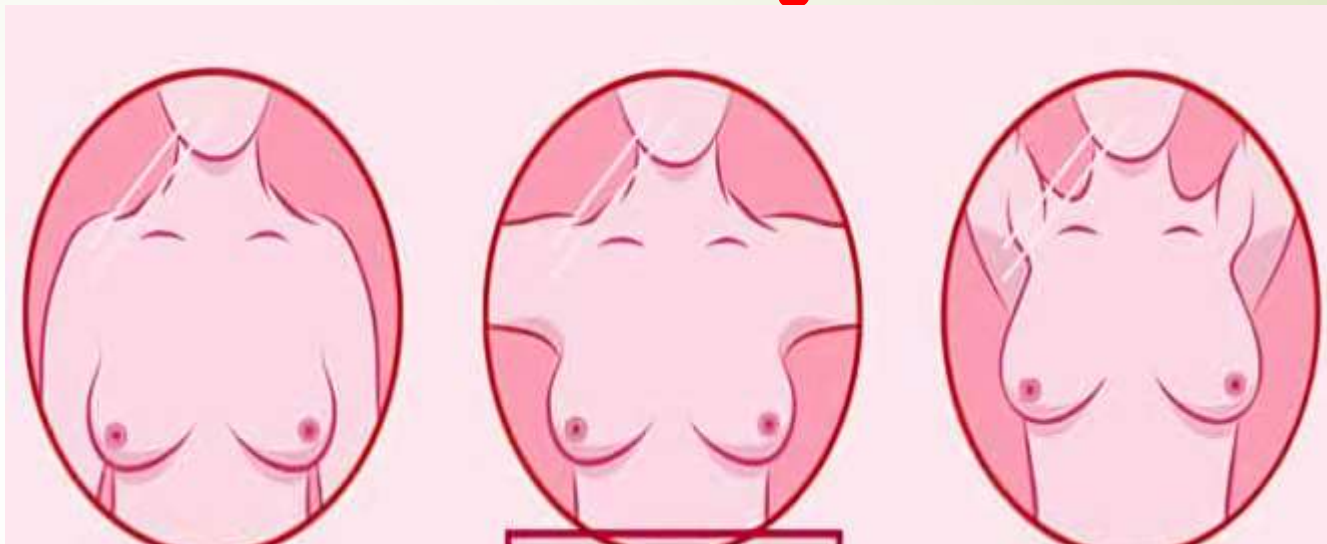
- **Tokom trudnoće, samopregled bi trebalo obavljati prvog dana u svakom mjesecu.**
- **Samopregled ne treba izbjegavati ni za vreme dojenja, može se vršiti prvog dana u mjesecu, sa izmazanim (ispražnjenim) grudima.**
- **Žene u menopauzi i kojima je uklonjena materica treba da odaberu i fiksiraju jedan isti datum u svakom mjesecu kada će uraditi samopregled.**

Uputstvo za samopregled grudi

Faza 1 – Pod tušem



Faza 2 – Pred ogledalom

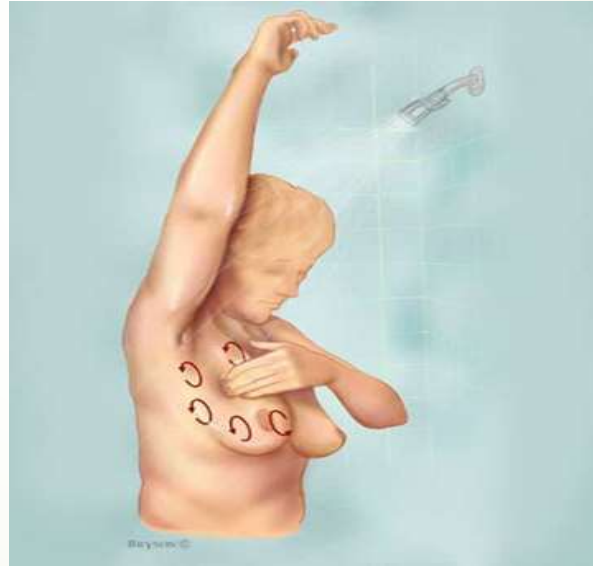
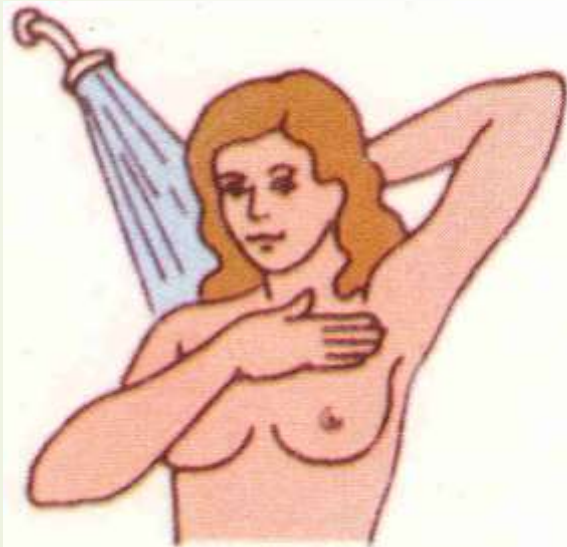


Faza 3 – Na krevetu



Faza 1 – Pod tušem

- **Dok ste pod tušem, podignite jednu ruku iznad glave i kružnim pokretima prstiju temeljno opipajte sve djelove dojke.**




- **Ne koristite same vrhove prstiju, već cijele jagodice.**

- **Desnu ruku upotrijebite za pregled lijeve dojke, a lijevu ruku za desnu dojku.**



- **Opipavanje nastavite u predjelu pazuha kako biste provjerili eventualna uvećanja limfnih čvorova.**

A decorative graphic on the left side of the slide, featuring a dark red arrow pointing right at the top, and several thin, grey, curved lines extending downwards from the arrow's base.

***Tokom samopregleda obratite posebnu pažnju na postojanje zadebljanja, čvorića ili bilo kojih promjena u uobičajenoj teksturi dojke.**

Faza 2 – Pred ogledalom

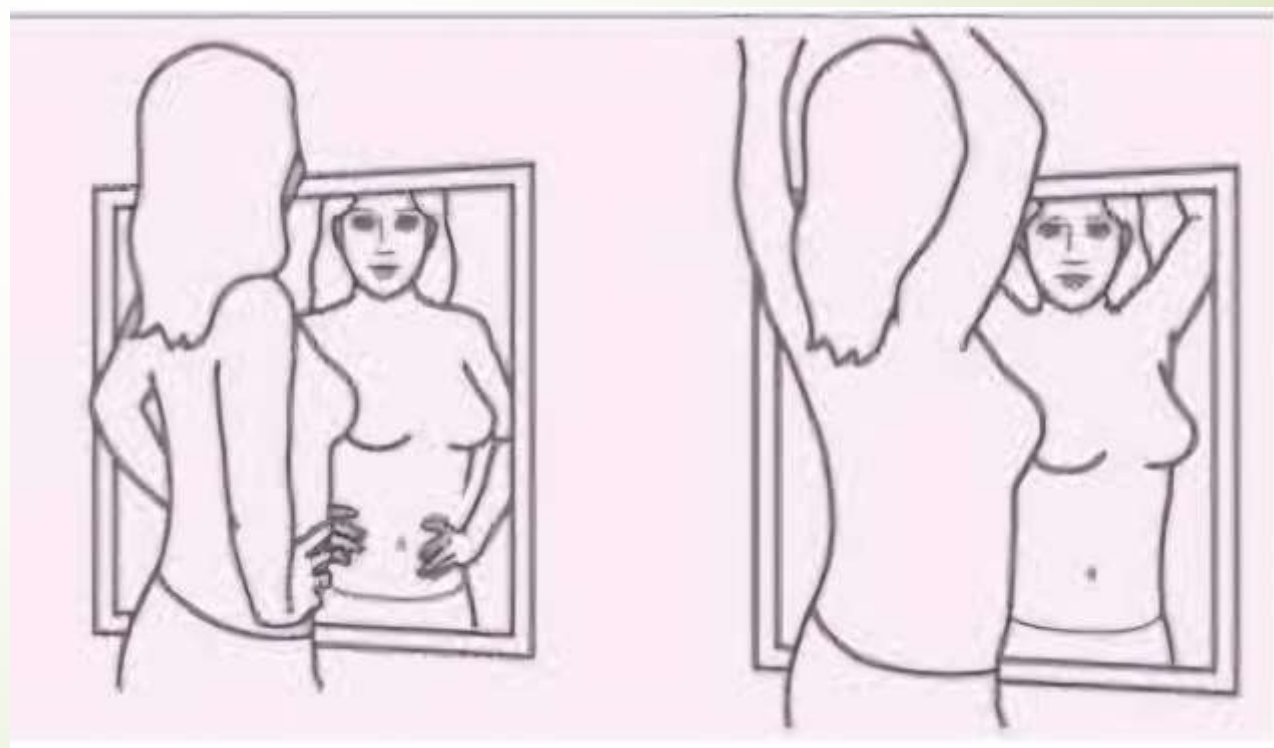
- **Skinite se do pasa i stanite pred ogledalo sa rukama uz tijelo.**
- **Posmatrajte sa pažnjom izgled grudi, naročito njihovu simetričnost, postojanje promjena na koži, perutanje, bilo kakvo udubljenje ili promjene u boji bradavica.**
- **Manja nejednakost u veličini dojki nije značajna jer su one kod većine žena međusobno blago različite veličine.**

- Stavite obje ruke na bokove, ispravite se koliko god možete i čvrsto pritisnite ruke na kukove kako biste zategli grudne mišiće na kojima se nalaze dojke.



- Dok to radite, pogledajte u ogledalo da li uočavate asimetrične promjene na dojkama u smislu ispupčenja, kvržica, ulegnuća, uvlačenja kože ili bradavice.

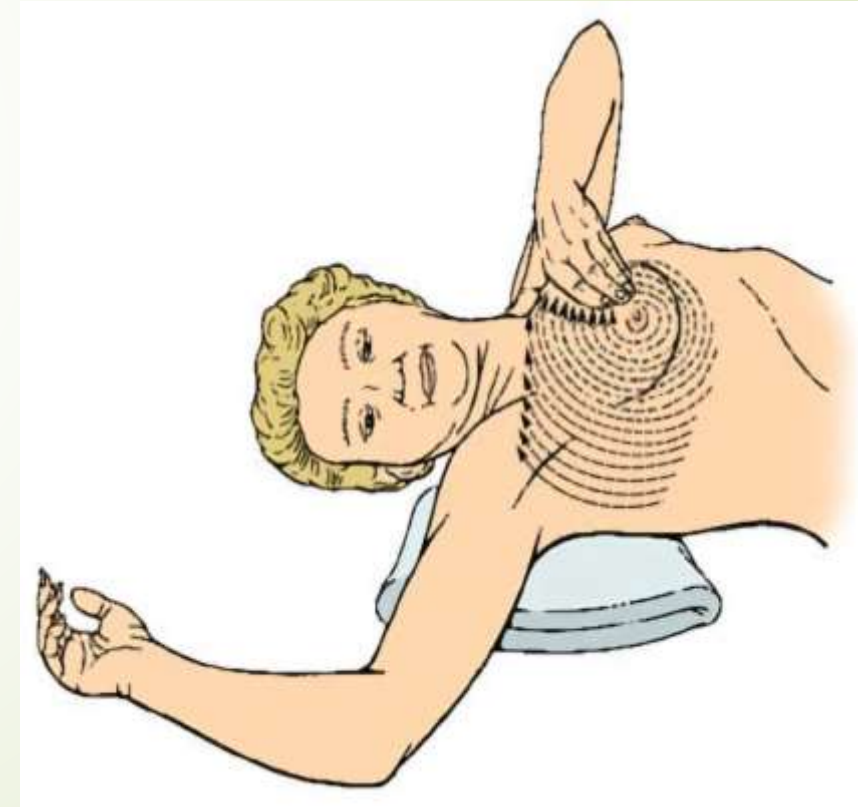
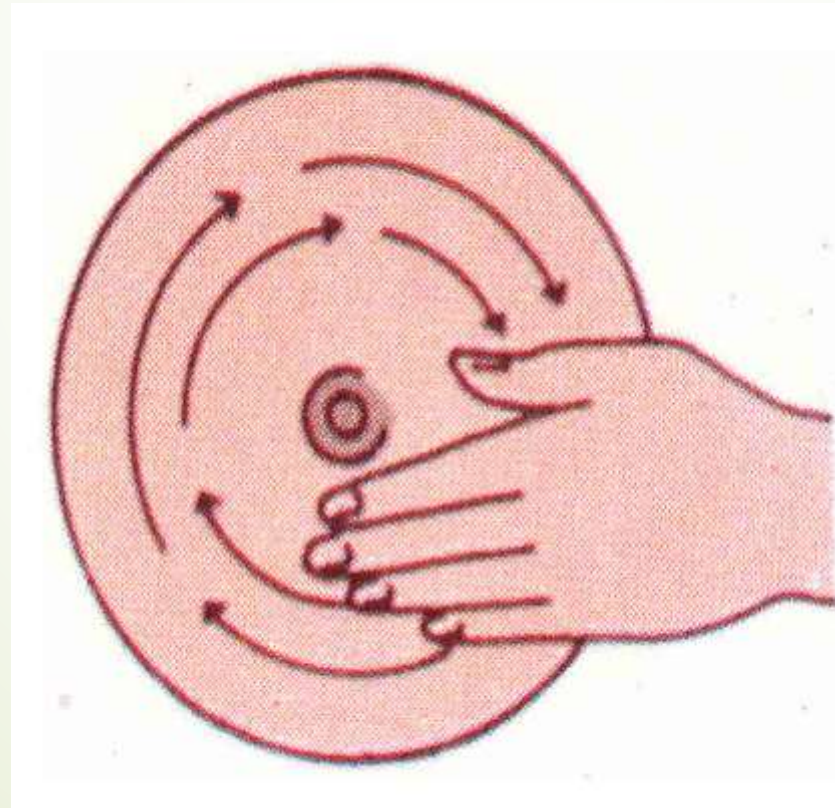
- Podignite ruke iznad glave, rotirajući ramena i gornji dio tijela blago u obje strane i gledajte da li na dojčkama sprijeda ili iz profila **primećujete bilo kakve promjene, pre svega promjene na koži i bradavicama koje su jasnije uočljivije u ovom položaju.**



Faza 3 – Na krevetu

- **Ležite na krevet i postavite jastuk pod desnu lopaticu, istovremeno podižući desnu ruku iznad glave.**
- **Ovaj potez omogućava da se dojka rasprostire (“razlije”) po najvećoj površini grudnog koša, pa je samim tim ona najtanja i najlakša za pregled, što je naročito važno za žene sa većim grudima.**
- **Ponoviti postupak i sa drugom dojkom.**

- **Samopregled dojki obavljate kružnim pokretima, počevši od periferije dojke prema bradavici, u smjeru kretanja kazaljke na satu.**
- **Naročitu pažnju obratite na eventualna ulegnuća i čvoriće.**



- Na kraju pregleda, nježno stisnite bradavice obije dojke da bi se pojavio eventualni iscjedak (providna, mlečna ili žućkasta tečnost, krv ili sukrvica).

- U slučaju pojave iscetka iz dojke, javite se ginekologu.



Šta poslije samopregleda i uočene promjene?

- **Najčešće pitanje koja žena postavi sebi tokom samopregleda je: “Šta ako napipam čvor na dojci?”**
- **Ukoliko detektujete čvor ili zadebljanje u dojci, promjene na mladežu ili bradavicama, to ne znači nužno da imate rak dojke jer postoje brojna dobroćudna stanja i oboljenja dojke koja se tako manifestuju.**
- **Međutim, neophodno je da što prije posjetite svog ljekara koji će vam pregledati dojke i utvrditi o čemu se tačno radi.**

Osim pronalaženja čvora u dojci ili pazušnoj jami, javite se ljekaru i ako primijetite nešto od navedenog:

- gnojni ili krvav iscjedak iz dojke,
- vidljive promjene u izgledu bradavice (crvenilo, perutanje, ranice),
- promjene u uobičajenom obliku ili veličini dojke,
- promjenu na koži dojke u vidu izmijenjene boje,
- nabiranje, uvlačenje ili smežuranost kože dojke (nalik celulitu),
- uvučenost bradavice,
- nagli bol u dojci ili pazušnoj jami.



Šta još treba da znate o samopregledu grudi

- **Samopregled dojke je vrlo jednostavna procedura koju ćete obavljati u svom domu, za koju vam je potrebno samo ogledalo, krevet i nekoliko minuta slobodnog vremena.**
- **Samopregled dojki se preporučuje svim ženama jednom mjesečno.**
- **Naglasili bismo da se samopregled dojki pokazuje djelotvornim isključivo u kombinaciji sa redovnim ultrazvučnim ili mamografskim pregledima, te da kao samostalan metod prevencije raka nije dovoljan, ali je NEOPHODAN.**

