

RAK DOJKE JE IZLJEČIV !



Udruga Nada korisnica je institucionalne podrške Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva za stabilizaciju i/ili razvoj udruge

Tiskano uz potporu:

Primorsko - goranske županije, Grada Rijeke, Općine Kostrena, Općine Omišalj, Grad Novi Vinodolski, Grad Crikvenica, Grad Kraljevica, Vinodolska općina, Općina Malinska - Dubašnica, Općina Dobrinj, Grad Krk, Općina Lovran

Autori: Helena Glibotić Kresina, dr.med. i Svjetlana Gašparović Babić, dr.med., specijaliste javnog zdravstva Nastavni Zavod za javno zdravstvo PGŽ

Dizajn: Stanislav Linić

Tisak: Prirodoslovna i grafička škola Rijeka Rijeka, 2018.



SIMPTOMI DOJKE NA KOJE TREBA OBRATITI PAŽNJU MOGU BITI:

- pojava kvržice (čvora), koja ne boli, čvrsta je do tvrda, nepomična i nepravilnih rubova,
- otvrdnuća ili tvrda mjesta na dojci,
- novonastale promjene u veličini i obliku dojke,
- bolovi (koji nisu povezani s mjesečnicom) ili novonastalo drukčije pomicanje dojke kod podizanja ruke,
- iznenada nastalo zadebljanje jedne dojke koje ne nestaje, ili koža plavičaste boje,
- zadebljanje ili izbočenje jedne dojke,
- uvlačenje kože ili izgled narančine kore (zadebljana koža s uvučenim mjestima),
- promjene na koži bradavice,
- iscjedak iz bradavice – vodenasti, gnojni ili sukrvavi,
- svrbež ili pečenje u okolini bradavice.

U slučaju pojave bilo kojeg od ovih simptoma javite se svom liječniku! Pojava bilo kojeg od ovog simptoma ne mora značiti da je posrijedi rak, ali je potrebna dijagnostika da se utvrdi o čemu je riječ.

Zapamtite da danas postoje učinkovite metode liječenja i da je rak dojke izlječiv!



PREVENCIJA I RANO OTKRIVANJE RAKA DOJKE

www.klub-nada-rijeka.hr

KLJUČNA JE RANA DIJAGNOSTIKA

Kod raka dojke ključna je rana dijagnostika, da se otkrije u fazi u kojoj je još uvijek izlječiv. U dijagnostici raka dojke najčešće se koriste:

Klinički pregled i palpacija dojki

- Anamneza i palpacija obiju dojki i pazušnih jama.

Mamografija

- Točna i sigurna rendgenološka pretraga (danas se koristi pedeseti dio doze zračenja potrebne u početku provođenja pretrage).
- Nacionalni preventivni program ranog otkrivanja raka dojke – na preventivni mamografski pregled pozivaju se sve žene u dobi 50-69 godina svake 2 godine. Riječ je o probiru (screeningu), koji predstavlja sekundarnu prevenciju, tj. rano (pravovremeno) otkrivanje i to je provjeren, znanstveno utemeljen i uspješan način borbe protiv ove bolesti. Rano otkrivanje raka treba provoditi samo u okviru organiziranih programa probira, koji je dostupan svim ženama ciljane dobne skupine u Republici Hrvatskoj.
- Odaziv je važan! Odazovite se na preventivni mamografski pregled!

Ultrazvučni pregled

- Najčešće kod mlađih žena koje imaju puno žlijezdanog tkiva ili kao nadopuna mamografiji

Samopregled dojki

Potrebno je već od rane mladosti (već od 18 – 20 godine) steći naviku za obavljanjem samopregleda dojki.

Jednom mjesečno, nakon menstruacije, od petog do desetog dana ciklusa treba samopregledom pregledati svoje dojke. Da bi znali da prepoznati promjene na dojčkama, potrebno je upoznati normalno stanje (oblik, teksturu i boju) svojih dojki.

Ispred ogledala, u stojećem stavu, ispravljenih ramena i podbočenom položaju ispituju se veličina, oblik i boja dojki, simetričnost oblika dojki, odsustvo oteklina i drugih abnormalnosti.

Podignite ruke i potražite iste promjene. Dok ste pred ogledalom, palcem i kažiprstom nježno stisnite bradavice da bi eventualno otkrili sekret. Sekret može biti bjeličaste, žućkaste boje ili sukrvav.



Slijedeći korak je pregled dojki u ležećem položaju. Desnom rukom opipava se lijeva dojka i obrnuto. Za opipavanje dojke koristite jagodice ispravljena tri prsta (kažiprst, srednji i prstenjak), koriste srednje jak pritisak i kružne pokrete prstiju. Važno je da opipavanjem pokrijete cijele dojke, od ključne kosti do početka želuca i od jedne do druge pazušne jame.

Samopregled dojki možete početi od bradavice, krećući se u sve većim koncentričnim krugovima ka vanjskim dijelovima dojki.

Od značaja je i da za dijelove dojki neposredno ispod kože primjenite blaži, a za dublje strukture intenzivniji pritisak prstima.

Konačno, pregledajte svoje dojke u stojećem ili sjedećem položaju.

Samopregled je najbolje izvršiti nakon tuširanja, kada je koža vlažna i klizava.

Zapamtite, samopregled ne može biti zamjena za redovne zdravstvene preglede!

Pravilna briga o svome zdravlju uključuje: samopregled dojki, pregled dojki na sistematskom pregledu, ultrazvuk i mamografiju!