



Samopregled dojke

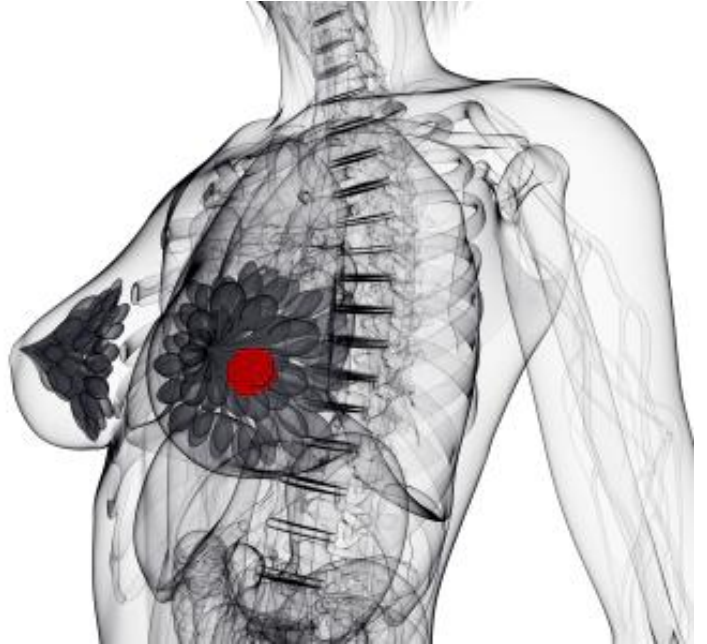
Kako na vreme otkriti promene koje mogu ukazivati na rak



multi-gyn.rs

facebook.com/MultiGyn.Srbija twitter.com/multigynsrbija

Rak dojke je maligni tumor koji se prvobitno razvija na ćelijama dojke. Kao i svaki drugi maligni tumor, ukoliko se ne tretira ili operiše, može se raširiti na okolna ili udaljena tkiva (metastazirati) i nataj način remetiti njihovu funkciju. Vrlo mali procenat (oko 1%) obolelih od ovog raka su muškarci.



Faktori rizika su:

- Prva menstruacija pre 12. godine života
- Roditi prvo dete u poznijim godinama ili nemati decu uopšte
- Piti više od jedne čaše alkoholnog pića dnevno
- Istorija bolesti dojke ili prethodno izlečenog raka dojke (3-4 puta je učestalija pojava nezavisnog raka dojke nakon jednog izlečenog)
- Porodična istorija raka dojke (bliski ženski rođaci – majka, sestra...)
- Terapija zračenjem u nivou grudi i grudnog koša
- Hormonske terapije (lekovi na bazi estrogena i progesterona)

Sa godinama raste i verovatnoća dobijanja raka, pa je tako 2/3 pacijenata obolelih od raka dojke starije od 55 godina.

Na neke od faktora rizika se može uticati:

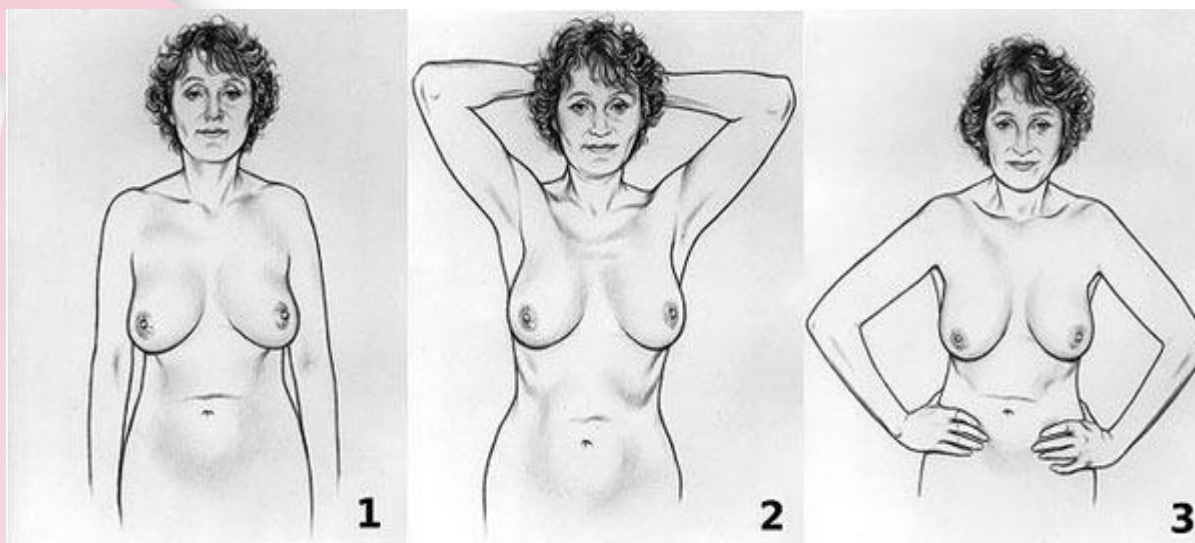
- Smanjite unos alkoholnih pića
- Izbegavajte hormonske terapije ukoliko nisu neophodne (u menopauzi, [neprijatne simptome možete ublažiti zdravom ishranom](#))
- Pazite na ishranu i telesnu težinu (prekomerna telesna težina povećava verovatnoću dobijanja raka dojke posle menopauze)
- Održavajte dobro zdravlje i [bavite se fizičkim aktivnostima](#)
- Žene koje su dojile nekoliko meseci takođe imaju niži rizik oboljevanja od raka dojke

Pregledi i samopregledi su vrlo važni. Žene u 20-im i 30-im godinama trebalo bi da idu na pregled dojke od strane ginekologa ili drugog stručnjaka bar jednom u 3 godine. Nakon 40. Godine, žene bi trebalo da se pregledaju na godišnjem nivou. Žene koje spadaju u visoko rizičnu grupu, u konsultaciji sa svojim lekarom trebalo bi da urade MRI ili mamogram jednom godišnje.

Samopregled dojki preporučuje se svim ženama jednom mesečno, idealno odmah nakon menstruacije. Postoje različiti načini za pregledanje dojki. Većina podrazumeva vizuelni pregled, palpaciju i proveru da li postoji ikakvo lučenje iz bradavice.



Da biste obavile samopregled, dovoljno vam je ogledalo i 10ak minuta vremena. Evo nekoliko slika koje će vas uputiti na koji način ovo da uradite.



Pregled u ogledalu radite u tri različite poze. U ovom koraku tražite bilo kakve promene na koži: crvenilo, ljuštenje, perutanje kože dojke ili bradavice. Vizuelnim pregledom uverite se da bradavica nije deformisana ili uvučena.

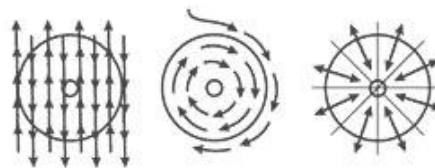
Zatim blagim pritiskom bradavice proverite da li postoji iscedak. Kod žena koje ne doje, ne bi trebalo da se javlja bilo kakav iscedak iz bradavice, naročito ne smeđe ili crvenkaste boje.



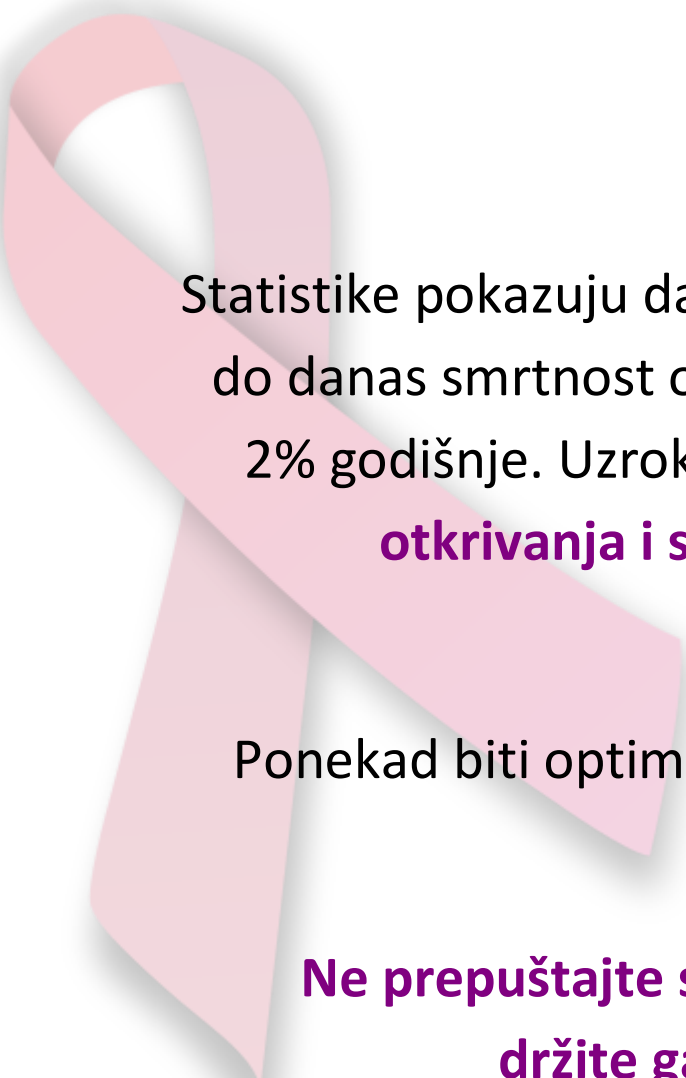
Poslednji korak je palpacija – ispitivanje dojke osećajem dodira suprotne ruke. Ona se obavlja u stojećem ili ležećem položaju. Postoji nekoliko različitih načina ovog ispitivanja ali svaki podrazumeva da sa tri ili četiri prsta ispitujete celokupnu površinu dojke, uključujući i pažljiv pregled regije ispod pazuha.



Smer kretanja prstiju prilikom ispitivanja prikazan je na slici. Napipaćete razne teksture tkiva, ali obratite pažnju na postojanje tvrdih i bolnih delova.



Ukoliko naiđete na bilo koju promenu koja vam deluje sumnjivo, konsultujte se sa svojim lekarom. Postoje promene na dojci koje su benigne i nisu razlog za brigu (**fibroadenom, ciste, hiperplazija tkiva...**), međutim vaš lekar će preporučiti vremenski razmak u kojem bi trebalo pratiti ovakve promene.



Statistike pokazuju da se u Americi, od 1990. godine do danas smrtnost od raka dojke smanjuje za oko 2% godišnje. Uzrok tome je **kombinacija ranog otkrivanja i sve uspješnijeg lečenja.**

Ponekad biti optimista nije najpametnija opcija.

Ne prepuštajte svoje zdravlje optimizmu, držite ga pod kontrolom.

