

## Nacionalni dan borbe protiv raka dojke



### Šta je rak dojke?

Rak dojke je zloćudna izraslina koja nastaje kada normalne ćelije počnu da se ubrzano razmnožavaju i uništavaju okolno zdravo tkivo dojke, a kasnije i druge organe.

### Rizični faktori za nastanak raka dojke:

- starost (rizik da se oboli povećava se sa godinama);
- porodična istorija raka dojke ili raka jajnika pre menopauze (po ženskoj liniji);
- prva menstruacija pre 12. godine života i menopauza posle 55. godine života;
- nerađanje ili rađanje prvog deteta posle 30. godine života;
- preterana gojaznost, naročito posle menopauze;
- dugotrajni stres;
- nedovoljna fizička aktivnost, ishrana bogata životinjskim mastima, duvan, alkohol;
- žene koje duže vreme koriste hormonsku terapiju.

Rak dojke je zloćudni tumor, koji ukoliko se otkrije u ranoj fazi može biti potpuno izlečen.

### Rani znaci raka dojke

- pojedinačni čvrsti čvor u dojci koji ne boli;
- ako deo kože dojke ili kože pod pazuhom ima izmenjen izgled, uvučen je ili je otečen;
- uvučena bradavica;
- ako krvni sudovi na jednoj dojci postanu uočljiviji nego na drugoj;

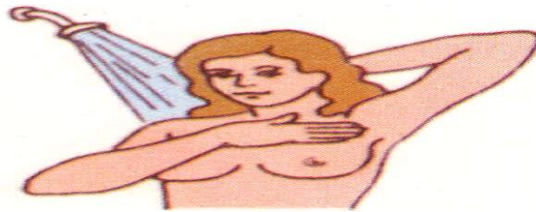
- promene na bradavici u vidu osipa ili promenjene strukture kože;
- pojava iscetka iz bradavice, pogotovo krvavog.

Da bi se rak dojke rano otkrio, preporučljivo je raditi samopregled dojki svakog meseca počev od 20. godine života (sedmog dana od početka menstruacije, a u menopauzi prvog dana u mesecu).

## Faze samopregleda dojke

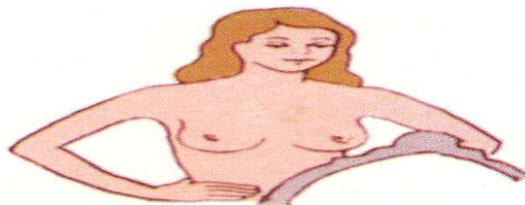
### I faza - pregled dojke pod tušem

Pod tušem uz podignutu jednu ruku iznad glave kružnim pokretima prstiju sistematski opipati sve delove dojke. Ne koristiti same vrhove prstiju, već njihove završetke i pri pipanju obratiti posebnu pažnju na postojanje zadebljanja, čvorića, tumora i slično. Desnu ruku upotrebiti za pregled leve dojke, a levu ruku za pregled desne dojke.



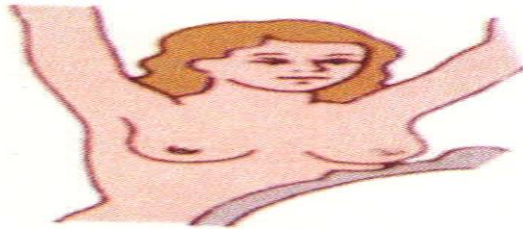
### II faza - pregled pred ogledalom

Postavite ruke na bokove i čvrsto ih pritiskajući, pokušajte da zategnete grudne mišiće na kojima leže dojke, istovremeno u ogledalu tragajte za asimetričnim promenama na dojkama u smislu ispupčenja, ulegnuća, uvlačenja kože ili bradavice. Lakša asimetrija u veličini dojki nije značajna jer je prisutna u najvećem broju žena.



### III faza - pregled pred ogledalom

Podižući polagano ruke iznad glave tragajte za napred navedenim promenama na dojkama, čije podizanje ruku potencira promene na koži i bradavicama, pa postaju lakše uočljive.



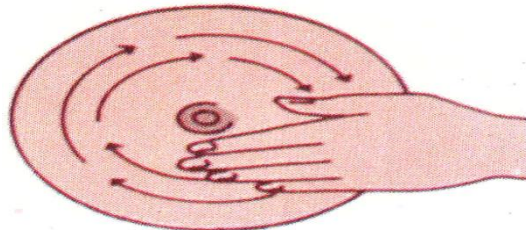
#### IV faza - ležeći položaj

Da bi najbolje pregledali desnu dojku, legnite i postavite jastuk pod desnu lopaticu i istovremeno podignite desnu ruku iznad glave. to omogućava da se dojka rasprost po najvećoj površini grudnog koša, pa je najtanja i najlakša za pregled,. Ponoviti pregled i na drugoj strani.



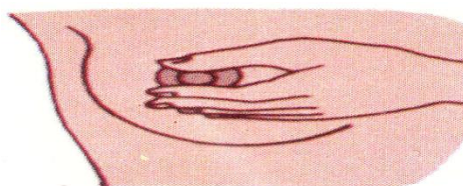
#### V faza - ležeći položaj

Prilikom pipanja desne dojke koristite vrhove prstiju leve ruke, sa kružnim pokretima, počevši od periferije dojke prema bradavici, najbolje kao kretanje kazaljke na satu,. Obratite pažnju na čvoriće i ulegnuća. Zadebljanja tkiva na bazi dojke u obliku ruba je normalna pojava. Ponovite pregled leve dojke sa desnom rukom.



#### VI faza - ležeći položaj

Na kraju pregleda nežno stisnite bradavice obe dojke, radi eventualnog otkrića iscedka ili sukrvice. Ukoliko ste pregledom ustanovili jedan od napomenutih znakova, obratite se lekaru.



Republika Srbija je započela program za rano otkrivanje raka dojke, skrining mamografijom, koji je besplatan za sve žene starosti od 50. do 69. godine.

### Šta je skrining?

Skrining podrazumeva pregled na izgled zdravih žena, bez prisustnih simptoma i zankova bolesti, kojim se mogu otkriti rane promene u tkivu dojke, kada je efikasno lečenje moguće.

### Šta je mamografija?

Mamografija predstavlja rendgenski pregled za otkrivanje promena u dojci, koje se ne mogu napipati ili otkriti drugim vrstama pregleda. Mamografijom se može rano otkriti tumor, čak 2 godine pre nego što se napipa čvor u dojci.

### Kako se izvodi mamografija?

Pre mamografskog pregleda ne bi trebalo koristiti dezodorans, puder ili parfem čije se čestice vide na snimku i remete radiologa u proceni mamografskog snimka. Mamografija se izvodi snimanjem obe dojke i za većinu žena je bezbolna i kratko traje.

### Preporuke:

- Prva mamografija je poželjna oko 45. godine života žene.
- Svake ili svake druge godine, potrebno je uraditi mamografiju žena od 45 do 50 godina starosti.
- Svake godine mamografija je neophodna kod žena starijih od 50 godina.
- Svake tri godine, važno je obaviti pregled dojki kod lekara specijaliste za žene od 20 do 39 godina.

Ukoliko primetite da je vidno promenjena veličina jedne dojke, prisustvo čvorića u dojci, promenu boje i izgleda kože dojke, pojavu sekreta iz bradavice, hitno se obratite izabranom lekaru!