



Samopregled je prva i osnovna reč koja mora da vam bude na umu kada razmišljate o svojim dojkama i njihovom zdravlju. Pregledi dojki treba da budu navika a ne obaveza. Kako vodite računa o svom licu i šakama tako budite revnosne i prema svojim dojkama. Pregled dojki uvek obavljajte ispred ogledala, sa rukama na kukovima kako biste videli njihov oblik, veličinu i profil.

Primetićete da je jedna ( najčešće desna ) dojka veća i to je fiziološka pojava. Obratite pažnju na kožu i bradavice dojki. Zatim podignite jednu ruku iznad glave i naslonite je na potiljak, a drugom rukom započnite palpaciju ( površno, srednje duboko i duboko dodirivanje tkiva ) dojke koristeći jagodice prstiju. Pokreti prstiju su kružni i kreću se odozgo nadole prateći vertikalnu osovину dojke. Palpacija mora da bude pažljiva i detaljna, da obuhvata svaki deo dojke, uključujući i deo oko bradavice. Obavezno nekoliko puta izmlazajte bradavicu. Na kraju palpajte pazuh tj. pazušnu jamu. Ponovite isti postupak sa drugom dojkom. Samopregled obavezno ponovite po istom postupku u ležećem položaju. Svaku promenu koju vidite ili osetite na dojci ili pod pazuhom, bez obzira na veličinu i lokalizaciju, shvatite ozbiljno. Sledeći korak je da se javite na pregled vašem ginekologu.



Periodično radite samopregled dojke, najmanje jednom mesečno.

Pregled kod vašeg ginekologa uradite jednom do dva puta godišnje.

Rak dojke je najčešći maligni tumor žena.

Sa starošću žene raste rizik od ovog oboljenja.

Rak dojke je izlečiva bolest.

Svaka dvanaesta žena oboli od raka dojke, a rizik od ovog oboljenja raste iz generacije u generaciju. Tri četvrtine novonastalih karcinoma dojke javljaju se kod žena starijih od 50 godina.

Obavezni postupci:

- Samopregled dojki jednom mesečno nakon 20. godine



- Pregled (UZ) jednom godišnje nakon 35. godine
- Prva mamografija nakon 40. godine a nakon 35. za rizične grupe
- Mamografija jednom u dve godine nakon 40. godine i jednom godišnje nakon 50. godina starosti
- Racionalna upotreba mobilnih telefona, PC, laptopa i drugih aparata sa nejonizujućim zračenjem