



6. *Samopregled u ležećem položaju sa kružnim pokretima preko cijele dojke uz kontrolu pazuha.*

Ponovite pregled i ležeći jer se u tom položaju dojke rašire, postaju tanje, pa se mnoge strukture lakše pipaju na dodir.

Ako primijetite nešto neuobičajeno, ne paničite, ali ipak otidite na pregled svome ljekaru. Otkrivena kvržica ne mora značiti da je rak. Najbolje je da provjerite kako bi ste bili sigurni.

DIJAGNOSTIČKE METODE PREGLEDA DOJKI

- Mamografija
- Ultrazvuk dojki
- Magnetna rezonanca
- FNA i Cor biopsija



Mamografija



JU Opća bolnica
„Prim.dr. Abdulah Nakaš“
Kranjčevićeva 12
71000 Sarajevo
Bosna i Hercegovina



Telefonska centrala
+387 33 285-100

Fax
+387 33 285-370

Web adresa
www.obs.ba

e-mail
info@obs.ba



Odjeljenje za urgentnu medicinu

PREVENCIJA KARCINOMA DOJKE

Informacije za pacijente



Pripremila

Dr. Eldina Bešliagić

Dizajn i tehnička obrada

Odjeljenje za biblioteku, informacionu i edukacionu djelatnost

Dojka ili **mliječna žlijezda** (lat. *mamma*, grč. *mastos*) najveća je kožna žlijezda. Nalazi se na prednjoj strani prsnog koša na granici kosti i hrskavice četvrtog rebra. Do početka puberteta muške i ženske dojke razvijaju se jednako, a onda se muška dojka u pravilu dalje ne razvija, dok se ženska pod uticajem ženskih spolnih hormona razvija i njezin razvitak završava tek za vrijeme trudnoće i dojenja.

Koje su rizične grupe pacijentica za karcinom dojke?

- ✓ Pozitivna porodična anamneza
- ✓ Rana menstruacija (prije 12. godine života)
- ✓ Kasna menopauza (prestanak menstruacije nakon 50. godine života)
- ✓ Oralni kontraceptivi (lijekovi protiv začeća)
- ✓ Nerađanje, izostajanje dojenja
- ✓ Starija životna dob prvorođkinja (nakon 30. godine)
- ✓ Raniji tumor dojke u životu bolesnice
- ✓ Hormonska terapija nakon menopauze

PREVENCIJA - NAJVAŽNIJI KORAK U BORBI PROTIV RAKA DOJKE

SAMOPREGLED DOJKI

Poslije 20 godine svaka žena bi trebalo jednom mjesečno sama da pregleda dojke. Svrha samopregleda je isključivo uočavanje promjena na dojkama, a ne postavljanje dijagnoze. Samopregled dojki treba raditi neposredno poslije menstruacije, odnosno između petog i desetog dana ciklusa. U menopauzi žena sama treba da odredi dan u mesecu za pregled svojih dojki i da ga redovno sprovodi. Samopregled treba da obuhvati grudi, čitav prostor između dojki i

pazuha, čitav pazuh i čitavo poprsje skroz do ključnih kostiju i ramenog pojasa.

3 METODE OPIPAVANJA DOJKI



KRUG

KLIN

LINIJE

Samopregled se vrši jagodicama prstiju slijedeći pokrete kako su opisani.

Krugovi: Pomijeranje prstiju u malim krugovima počevši od bradavice pa postupno se kretati prema van.

Klin: Dojka se poput kolača vizuelno podijeli na jednake klinove, s tim što se jagodice prstiju kreću od vanjskog ruba dojke ka bradavici, za svaki klin posebno.

Linije: Kretanje prstiju gore i dolje u okomitim crtama, ide od područja pazuha prema dolje ispod dojke i ponavljanje pokreta gore-dolje sve dok se ne provjeri cijelo područje dojke i pazuha.

VIZUELNA KONTROLA PRED OGLEDALOM



1. Ruke opuštene ležerno 2. Ruke iznad glave niz tijelo

U položaju 1, 2, 3, pažljivo razgledajte grudi obraćajući pažnju na promjene u veličini dojki i bradavica, kako izgleda koža i kakva je pomičnost dojki prilikom podizanja obje ruke.



3. Ruke čvrsto pritisnute na bokove 4. Blaga kompresija bradavica za kontrolu iscjedka

KONTROLA U STOJEĆEM I LEŽEĆEM POLOŽAJU



5. Samokontrola dojki u stojećem položaju jagodicama prstiju. Položaj je pogodan i za vrijeme tuširanja.

Jednu ruku podignite i stavite je iza glave, a prstima druge ruke (spojite jagodice tri srednja prsta za efikasnije pregledanje) pritisnite da bi ste osjetili i prepoznali strukturu svoje dojke. Tražite promjene u vidu kvržica, čvorova ili zadebljanja.