

SAMOPREGLED DOJKI

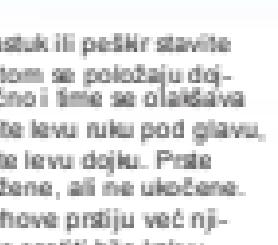
Samopregled dojki (kao i lekarski pregled dojki) treba uvek vršiti u prvoj polovini menstrualnog ciklusa.
Da biste znali da prepoznate promene, morate upoznati normalno stanje (oblik, teksturu i boju) svojih dojki na sledeći način:



- 1** Stavite se do pojasa, stignite pred ogledalo i posmatrajte svoje dojke tražeći bilo kakvu promenu u veličini, položaju ili obliku. U 40% žena dojke nisu u istoj visini grudi i nisu jednako velike.



- 2** Podignite ruke iznad glave i posmatrajte dojke iz svih položaja. Pogledajte da li imaju bilo kakvih promena od prošlog meseca (ispuštanja, ulegnuća, uvalenja kože ili bradavica).



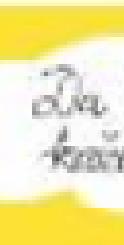
- 3** Zatim izste, mali jastuk ili pečnik stavite pod levu lopaticu. U tom se položaju dojka i stegne jednolično i time se oblađava kontrola. Sada stavite levu ruku pod glavu, a desnom pretražujte levu dojku. Prate drže zajedno ispružene, ali ne utegnute. Ne koristite same vruće prstiju već njihov završetak. Na ovaj način, najbolje ćete osjetiti bilo kakvu kolidicu, čvoricu ili zadobijanje u dojci.



- 4** Zamidite dojku kao beton. Ponovo unutrašnju dojku.
- krug podjeljen na pogledajte gomju
- između dojki.
- 5** Sve to ponoviti sa drugom dojkom. Desnu ruku upotrebite za pregled leve dojke, a levu ruku za desnu dojku.

na slići,

- 6** Poslednju pregledajte gomju spoljnju četvrtinu dojki, gde su najčešće promene u dojkama. Zavđite pregled opisavanjem područja pazušne jame.



- 7** Zatim, kao četvrtinu pregledajte donju unutrašnjost dojke. Ručevanjem nad glave.

na slići,

- 8** Poslednju pregledajte gomju spoljnju četvrtinu dojki, gde su najčešće promene u dojkama. Zavđite pregled opisavanjem područja pazušne jame.

- 9** Na kraju pregleda nežno stisnite bradavicu, radi eventualnog otkrivanja kolidice ili sukovice.

na slići,

- 10** Sada položite levu ruku uz bedro i spoljnu četvrtinu

- 11** Na kraju pregleda nežno stisnite bradavicu, radi eventualnog otkrivanja kolidice ili sukovice.



na slići,

- 12** Sada položite levu ruku uz bedro i spoljnu četvrtinu

- 13** Na kraju pregleda nežno stisnite bradavicu, radi eventualnog otkrivanja kolidice ili sukovice.



na slići,

- 14** Sada položite levu ruku uz bedro i spoljnu četvrtinu

- 15** Na kraju pregleda nežno stisnite bradavicu, radi eventualnog otkrivanja kolidice ili sukovice.



na slići,

- 16** Sada položite levu ruku uz bedro i spoljnu četvrtinu

- 17** Na kraju pregleda nežno stisnite bradavicu, radi eventualnog otkrivanja kolidice ili sukovice.



na slići,

- 18** Sada položite levu ruku uz bedro i spoljnu četvrtinu

- 19** Na kraju pregleda nežno stisnite bradavicu, radi eventualnog otkrivanja kolidice ili sukovice.



na slići,

- 20** Sada položite levu ruku uz bedro i spoljnu četvrtinu

- 21** Na kraju pregleda nežno stisnite bradavicu, radi eventualnog otkrivanja kolidice ili sukovice.



na slići,

- 22** Sada položite levu ruku uz bedro i spoljnu četvrtinu

- 23** Na kraju pregleda nežno stisnite bradavicu, radi eventualnog otkrivanja kolidice ili sukovice.



na slići,

- 24** Sada položite levu ruku uz bedro i spoljnu četvrtinu

- 25** Na kraju pregleda nežno stisnite bradavicu, radi eventualnog otkrivanja kolidice ili sukovice.



na slići,

- 26** Sada položite levu ruku uz bedro i spoljnu četvrtinu

- 27** Na kraju pregleda nežno stisnite bradavicu, radi eventualnog otkrivanja kolidice ili sukovice.



na slići,

- 28** Sada položite levu ruku uz bedro i spoljnu četvrtinu

- 29** Na kraju pregleda nežno stisnite bradavicu, radi eventualnog otkrivanja kolidice ili sukovice.



na slići,

- 30** Sada položite levu ruku uz bedro i spoljnu četvrtinu

- 31** Na kraju pregleda nežno stisnite bradavicu, radi eventualnog otkrivanja kolidice ili sukovice.



na slići,

- 32** Sada položite levu ruku uz bedro i spoljnu četvrtinu

- 33** Na kraju pregleda nežno stisnite bradavicu, radi eventualnog otkrivanja kolidice ili sukovice.

na slići,

- 34** Sada položite levu ruku uz bedro i spoljnu četvrtinu

- 35** Na kraju pregleda nežno stisnite bradavicu, radi eventualnog otkrivanja kolidice ili sukovice.

na slići,

- 36** Sada položite levu ruku uz bedro i spoljnu četvrtinu

- 37** Na kraju pregleda nežno stisnite bradavicu, radi eventualnog otkrivanja kolidice ili sukovice.

na slići,

- 38** Sada položite levu ruku uz bedro i spoljnu četvrtinu

- 39** Na kraju pregleda nežno stisnite bradavicu, radi eventualnog otkrivanja kolidice ili sukovice.

na slići,

- 40** Sada položite levu ruku uz bedro i spoljnu četvrtinu

- 41** Na kraju pregleda nežno stisnite bradavicu, radi eventualnog otkrivanja kolidice ili sukovice.

na slići,

- 42** Sada položite levu ruku uz bedro i spoljnu četvrtinu

- 43** Na kraju pregleda nežno stisnite bradavicu, radi eventualnog otkrivanja kolidice ili sukovice.

na slići,

- 44** Sada položite levu ruku uz bedro i spoljnu četvrtinu

- 45** Na kraju pregleda nežno stisnite bradavicu, radi eventualnog otkrivanja kolidice ili sukovice.

na slići,

- 46** Sada položite levu ruku uz bedro i spoljnu četvrtinu

- 47** Na kraju pregleda nežno stisnite bradavicu, radi eventualnog otkrivanja kolidice ili sukovice.

na slići,

- 48** Sada položite levu ruku uz bedro i spoljnu četvrtinu

- 49** Na kraju pregleda nežno stisnite bradavicu, radi eventualnog otkrivanja kolidice ili sukovice.

na slići,

RAK GRLIĆA MATERICE

Koji su faktori rizika?



- Započinjanje seksualnog života u ranim godinama
Više seksualnih partnera
- Virusne infekcije (polne bradavice - kondilomi)
- Ne korišćenje kondoma kao zaštite prilikom
seksualnog odnosa
- Pušenje (aktivno i pasivno)

Koji su načini da se blagovremeno otkriju promene?

Papanikolaou test i ginekološki (kolposkopski) pregled!

Koji su upozoravajući znaci?

Neobičajeno krvarenje.

Rak grlića materice se može razvijati i više godina bez davanja bilo kakih upozoravajućih znakova. Jedini način da se blagovremeno otkrije je lekarski pregled.

Poseta ginekologu i neophodni pregledi obavezni su bar jednom godišnje. Oko 70% obolelih žena, zahvaljujući ranoj dijagnostici, mogu se izlečiti.

RAK DOJKE

Koji su faktori rizika?

- Godine starosti (najveći broj slučajeva srće se kod osoba starijih od 50 godina, a veoma retko među ženama mlađim od 35);
Stvaranje izraditaja ili zadebijanja u dojd, njenoj okolini ili pazuzu.
Promena veličine ili oblika dojke.
Pojava oboljenja u porodici (majka, sestra, kćerka).
Naradjanje.
- Prvi porodaj posle 30. godine starosti.
- Pojačana hormonska aktivnost (pojava menopauze u ranim godinama – pre 12. a menopauze kasnije – posle 55.).
Osobe sa nekim od faktora rizika treba da se kontroluju češće.
- Dugogodišnje korišćenje hormonske terapije (u menopauzi, ili kao kontracepcija).
- Dugotrajan bol u dojkama, a koji nije vezan za menstrualni ciklus.
- Samopregled dojke – posebnu i značajnu ulogu ima samopregled dojki koji treba obavljati svakog meseca (uputstvo o tehniki samopregleda može se dobiti od lekara).

Koji su načini da se blagovremeno otkriju promene?

Blagovremeno otkriven i lečen maligni tumor dojke pruža više mogućnosti za lečenje, uz izvanredne šanse za potpuno izlečenje.

- Pregled od strane lekara – obvezan lekarski pregled (običan ili ultrazvučni) za žene između 20 i 40 godina svake treće godine, a za starije svaka godina.
Rentgensko snimanje dojki (mamografija). Mamografija je specijalno snimanje dojki posebnom aparatom i odabranim mekim rentgenским zracima. Prvu mamografiju treba uraditi između 35. i 39. godine, a potom svaka druge godine. Osobe sa nekim od faktora rizika treba da se kontroluju češće.
- Promena položaja bradavice.
- Uvećanje bradavice.
- Neobičan iscedak iz bradavice (krvarenje).
- Neobično izbožene vene na dojkama.
- Dugotrajan bol u dojkama, a koji nije vezan za menstrualni ciklus.

-
-
-
-
-
-

Koji su upozoravajući znaci?

Blagovremeno otkriven i lečen maligni tumor dojke pruža više mogućnosti za lečenje, uz izvanredne šanse za potpuno izlečenje.

- Stvaranje izraditaja ili zadebijanja u dojd, njenoj okolini ili pazuzu.
Promena veličine ili oblika dojke.
Pojačana hormonska aktivnost (pojava menopauze u ranim godinama – pre 12. a menopauze kasnije – posle 55.).
Osobe sa nekim od faktora rizika treba da se kontroluju češće.
- Dugogodišnje korišćenje hormonske terapije (u menopauzi, ili kao kontracepcija).
- Dugotrajan bol u dojkama, a koji nije vezan za menstrualni ciklus.
- Samopregled dojke – posebnu i značajnu ulogu ima samopregled dojki koji treba obavljati svakog meseca (uputstvo o tehniki samopregleda može se dobiti od lekara).

-
-
-
-
-
-

Blagovremeno otkriven i lečen maligni tumor dojke pruža više mogućnosti za lečenje, uz izvanredne šanse za potpuno izlečenje.

-
-
-
-
-
-

Blagovremeno otkriven i lečen maligni tumor dojke pruža više mogućnosti za lečenje, uz izvanredne šanse za potpuno izlečenje.

-
-
-
-
-
-