



Samopregled dojki



Gradska uprava
za zdravstvo



Dom zdravlja
"Novi Sad"



Centar za prevenciju



Samopregled dojki

JE JEDNOSTAVAN NAČIN DA
UTVRDITE PROMENE U DOJKAMA.





Obratite pažnju na:

1. **oblik** – promene oblika, prisustvo neravnina ili izbočina,
 2. **veličinu** – postojanje otoka, značajnu razliku u veličini dojki
 3. **izgled kože** – prisustvo crvenila i povlačenja kože
 4. **bradavice** – promenu boje i uvlačenje bradavice
2. Podignite desnu ruku, a levom u smeru kazaljke na satu od spolja put unutra pregledajte desnu dojku idući od spoljnog ruba dojke ka bradavici.

Trudite se da opipate:

1. neravnine
 2. čvorčiće
 3. bolna mesta u dojci
 4. predeo bradavice takođe pregledajte, a pregled završite blagim pritiskom vrha bradavice kada treba da primetite ima li iscetka iz nje.
 5. rukom pregledajte pazuh na istoj strani dojke.
- Sve to ponovite na levoj dojci.
Pregled ponovite istim redosledom i u ležećem položaju.



ZAŠTO?

Redovnim mesečnim samopregledom dojki na opisan način, najbolje će te upoznati građu vaših dojki i najranije uočiti svaku njihovu promenu.

Bilo koje odstupanje koje primetite, zahteva da se **ODMAH** obratite lekaru, ali nije razlog za paniku.

Većina promena koje žene same primete su dobroćudne prirode.

SVAKAKO jednom godišnje obavljajte pregled dojki kod lekara.



REDOVNIM SAMOPREGLEDOM DOJKI I PREGLEDIMA KOD LEKARA MOŽETE OTKRITI RAK DOJKE U RANOJ FAZI BOLESTI KADA JE ON IZLEČIV!!!

Samopregled dojki

VAŽNO JE IZVODITI GA PRAVLINO I JEDNOM MESEČNO.

KADA?

Ukoliko imate menstrualni ciklus, pregled izvodite između 5. i 10. dana od prvog dana menstruacije.

Ukoliko ste u menopauzi, pregled izvodite uvek istog datuma u mesecu

GDE?

Pregled najbolje započeti u kupatilu, ispred ogledala, potom ga nastaviti u kadi prilikom tuširanja.

KAKO?

1. Stanite ispred ogledala, ruke postavite na bok i posmatrajte svoje dojke. To ponovite i tako što ćete podići ruke iznad glave.

