



*Oktobar
Međunarodni
mjesec borbe protiv
raka dojke*

KONTROLIŠI SVOJE DOJKE

**Vodič za jednostavni
samopregled dojki**

Kako da uradim samopregled dojki



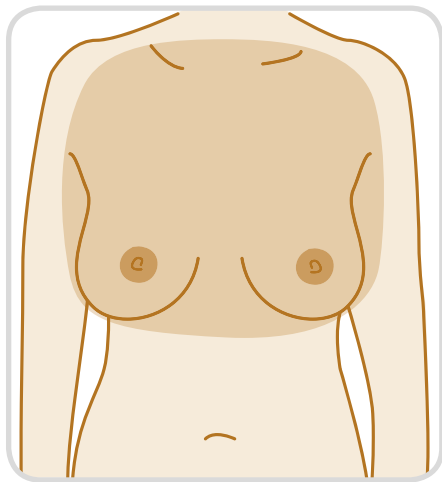
Samopregled dojki vršite redovno.

Najbolje da radite samopregled dojki: prije tuširanja, kada ste ispod tuša, kada nanosite losion za tijelo ili se oblačite ispred ogledala.

Prije tuširanja

Korak 1.

Ležite tako da jastuk bude ispod desnog ramena a lijeva ruka iza glave. Koristeći vrhove tri srednja prsta desne šake, pipajte desnu dojku tražeći kvržice. Pipajte kružnim pokretima, pokretima gore-dole te kosim pokretima. Isto to uradite i za drugu dojku.



Uvijek pregledajte sve dijelove dojki, oba pazuha i dio tijela sve do ključnih kostiju.

Kako da uradim samopregled dojki?



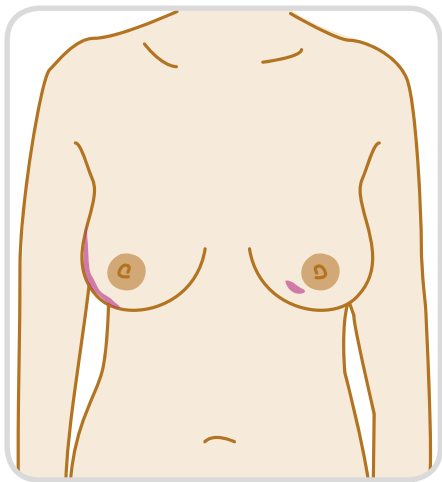
Tokom tuširanja Korak 2.

Ponovite Korak 1. ispod tuša koristeći sapunicu. Jednu ruku podignite iza glave a drugom kao u Koraku 1. vrhom prstiju pipate dojku ispod podignute ruke. Ne zaboravite pregledati obje dojke i oba pazuha te područje do ključnih kostiju.

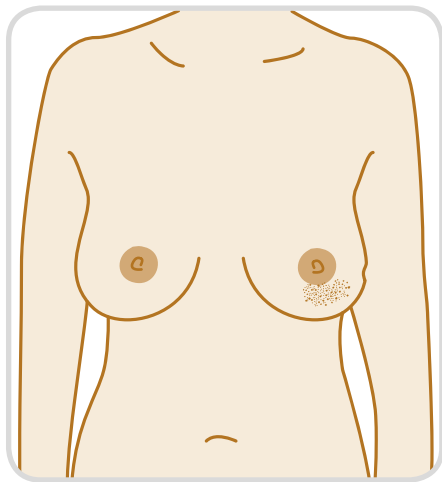
Ispred ogledala Korak 3.

Stojeći ispred ogledala, pogledajte ima li kakvih promjena oblika ili veličine Vaših dojki, kao i poziciju svake bradavice. Normalno je ako je jedna dojka veća od druge.

Posjetite Vašeg ljekara ukoliko primijetite:

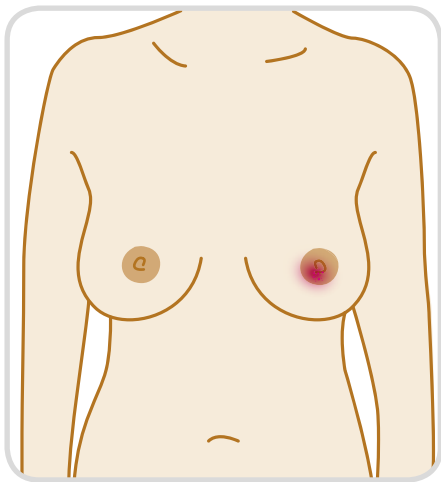


Kvržicu ili područje koje se čini tvrdim od ostalog dijela dojke

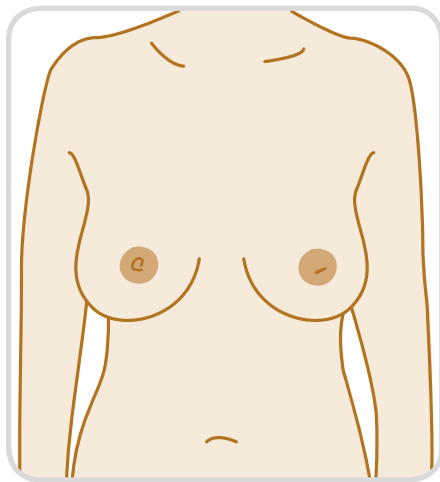


Promjenu na koži dojke kao što je **nabiranje** ili **hrapavost** (kao kora narandže)

Posjetite Vašeg ljeakara ukoliko primijetite:

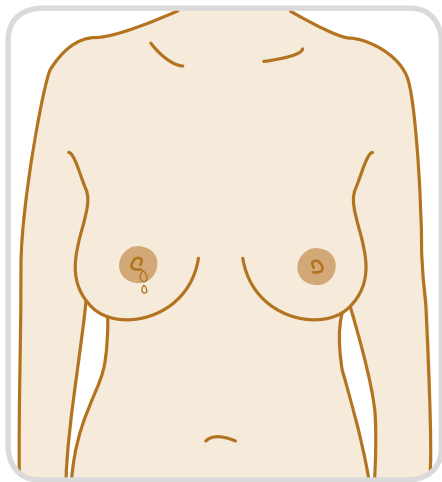


Crvenilo ili **osip** bradavice
ili kože oko bradavice

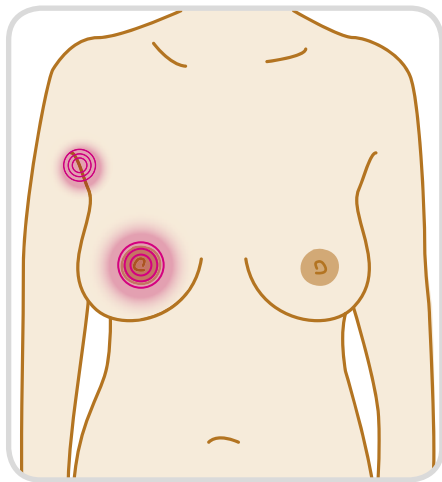


Promjene na **bradavici**, na
primjer, **uvučena bradavica**
ili **promijenjen položaj ili
oblik bradavice**

Posjetite Vašeg ljeakara ukoliko primijetite:

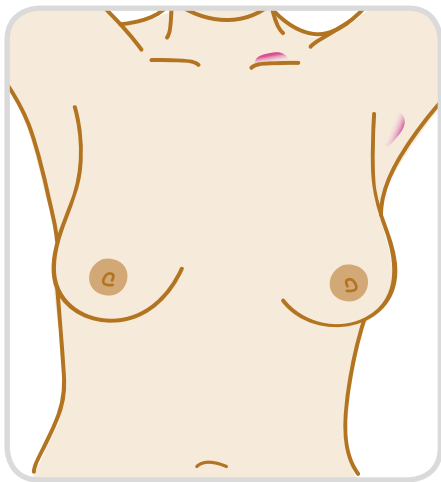


Iscjedak koji se luči iz
bradavice bez istiskanja

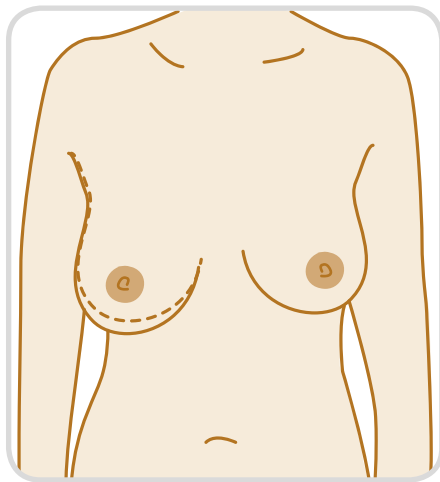


Bol u dojci ili u pazuhu koji
je kontinuirano prisutan

Posjetite Vašeg ljekara ukoliko primijetite:



Otok u pazuhu ili oko
ključne kosti



Promjena u **veliĉini** ili
obliku dojki

Kontroliši svoje dojke

- **Vršite samopregled Vaših dojki** kako bi znali šta je normalno za Vaše tijelo.
- **Radite to redovno** kako bi lakše primijetili promjene.
- **Posjetite Vašeg ljekara što prije** ukoliko primijetite promjenu na dojkama.

*Oktobar
Medunarodni
mjesec borbe protiv
raka dojke*

