

# Poznavanje vlastitih dojki, u svrhu ranog otkrivanja raka



Dojke se mijenjaju tokom cijelog našeg života. Poznavanje tih promjena kao i osjećaja u dojkama u raznim fazama života pomoći će vam da znate šta je za vas normalan osjećaj. Ako dobro poznajete svoje dojke, lakše ćete uočiti neuobičajene promjene koje mogu biti znak raka dojke.

## Da biste mogli uočiti promjene:

1. Najprije dobro upoznajte svoje dojke da znate šta je za njih normalno po izgledu i na opip.
2. Otiđite doktoru ako primijetite nešto neuobičajeno.
3. Ako imate između 50-69 godina, idite redovno na mamografiju (rentgensko snimanje dojki) u BreastScreen svake dvije godine.

## Upoznajte svoje dojke i što je za njih normalno

Kako izgledaju vaše dojke i kakve su na dodir?

- Pogledajte u ogledalu kako vam izgledaju dojke i povremeno ih opipajte.
- Opipajte ih dok ste pod tušem ili u kadi, dok ležite u krevetu ili dok se oblačite. To traje samo nekoliko minuta.
- Trebate opipati cijelu dojku, od ključne kosti do ispod linije grudnjaka i ispod pazuha.
- Za opipavanje koristite unutrašnju stranu ispruženih prstiju i jagodice na prstima da možete opipati ispod same površine i u dubini.

Nema pravog ili krivog načina za opipavanje dojki. Ovo što je ovdje navedeno su samo prijedlozi. Vi sami možete naći neki drugi način koji je za vas bolji.

Ako još uvijek dobivate menstruaciju, očekujte da će vam osjećaj u dojkama biti drugačiji tokom mjeseca. Na primjer, možda je vama normalno da vas bole dojke, da su kvrgave ili nabrekle neposredno pred menstruaciju, a da su mekše nakon menstruacije.

Sve žene bez obzira na godine moraju bolje poznavati svoje dojke, a to je sve važnije kako žena stari jer se opasnost od raka dojke povećava s godinama.

## Otiđite doktoru ako primijetite neku neuobičajenu promjenu na dojki

Bez obzira na vaše godine, otiđite odmah doktoru ako napipate ili vidite neku od sljedećih promjena:

- Kvirgu, kvrgavost ili zadebljanje u dojki ili ispod pazuha.
- Promjene na koži - uvučenu kožu ili crvenilo.
- Promjene na bradavici - uvučenu, a ne izvučenu bradavicu (osim ako su vam bradavice uvijek bile takve), bradavicu okrenutu u drugom smjeru ili neobičan iscjedak.
- Područje koje se razlikuje na dodir od ostalog.
- Neuobičajenu bol.



## ► *Bosnian*

*Breast awareness for all women*

## Informativna linija o raku:

- **Bosanski**  
**9209 0169**
- **Engleski**  
**13 11 20**

Proudly sponsored by

**ExxonMobil**



1 Rathdowne Street  
Carlton Vic 3053  
Australia  
Telephone: 61 (0)3 9635 5000  
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270  
enquiries@cancervic.org.au  
www.cancervic.org.au

August 2004

# Poznavanje vlastitih dojki, u svrhu ranog otkrivanja raka



Doktor će vam pregledati dojke i pitat će vas kakve ste sve imali zdravstvene probleme. Nakon toga doktor vas može uputiti na razne pretrage da utvrdi šta je izazvalo promjenu na dojci. Možda će vas uputiti na mamografiju, ultrazvuk ili biopsiju - to znači uzimanje ćelija iz dojke radi ispitivanja u laboratoriju. Pitajte doktora koji je razlog promjeni kod dojke. Ako nešto ne razumijete, obavezno to recite. U većini slučajeva je promjena na dojci sasvim bezazlena.

Devet od 10 promjena na dojki nisu rak dojke, ali treba uvijek otići doktoru da doktor pregleda svaku nastalu promjenu. Ne odgađajte taj pregled.

## Mamografija u BreastScreen-u

Mamografijom se pokušava otkriti rak dojke u ranoj fazi kod žena koje nemaju nikakvih simptoma na dojkama.

BreastScreen Victoria je program snimanja dojki koji nudi besplatnu mamografiju (rentgensko snimanje dojki) ženama

od 50-69 godina starosti.

Ako imate od 50-69 godina, otidite na besplatnu mamografiju u BreastScreen-u svake dvije godine.

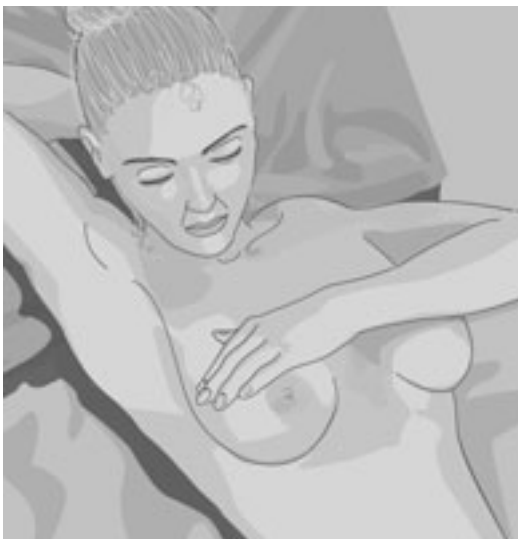
To je najbolji način da se rano otkrije rak dojke.

Redovno mamografsko snimanje može smanjiti smrtnost od raka dojke kod žena.

Ako želite zakazati pregled u BreastScreen-u, nazovite 13 20 50 (po cijeni lokalnog poziva). Ako vam je potreban prevodilac na mamografskom pregledu, recite to kada budete zakazivali pregled. Za više informacija o rentgenskom snimanju dojki (BreastScreen), posjetite web stranicu [www.breastscreen.org.au](http://www.breastscreen.org.au) ili nazovite 13 20 50.

## Zapamtite, morate obratiti pažnju na svoje dojke

- Upoznajte svoje dojke, kako one normalno izgledaju i kakve su na dodir.
- Otidite odmah doktoru ako primjetite neku neuobičajenu promjenu.
- Ako imate od 50-69 godina, idite na mamografiju u BreastScreen svake dvije godine.



## ► *Bosnian*

*Breast awareness for all women*

### Informativna linija o raku:

- **Bosanski**  
**9209 0169**
- **Engleski**  
**13 11 20**

Proudly sponsored by

**ExxonMobil**



1 Rathdowne Street  
Carlton Vic 3053  
Australia  
Telephone: 61 (0)3 9635 5000  
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270  
[enquiries@cancervic.org.au](mailto:enquiries@cancervic.org.au)  
[www.cancervic.org.au](http://www.cancervic.org.au)

August 2004