Сите жени треба да се свесни за своите гради

The Cancer Council Victoria

▶ *Macedonian*

Breast awareness for all women

Информативна Служба за Рак:

- **Македонски (03) 9209 0169**
- **Англиски 13 11 20**

Нашите гради се менуваат во текот на нашите животи. Да се биде свесен за промените и сознанието како ги чуствувате вашите гради во различни времиња ќе ви помогне да разберете што е нормално за вас. Ако сте запознаени со вашите гради поголема е веројатноста да ги забележите сите невообичаени промени кои може да бидат знак за рак на градите.

Да бидете свесни за градите:

1. Запознајте се со вашите гради и што е нормално за вас гледајќи ги и допирајќи ги нив.
2. Ако забележите невообичаени промени посетете лекар.
3. Ако сте на возраст од 50–69 години, правете мамограм (ренгенска снимка на градите) во BreastScreen (Центар за ренгенско снимање на градите) секои две години.

Запознајте се со вашите гради и што е нормално за вас

Како вашите гради изгледаат и како ги чуствувате?

- Гледајте во огледало, и допирајте ги вашите гради од време на време
- Допирајте ги додека се туширате или капете, додека лежите во кревет, или се облекувате. Тоа ќе ви одземе само неколку минути.
- Не заборавајте да го допрете целото градно ткиво од клучната коска до долниот дел на градникот, и под мишката.
- Користете го рамниот дел од вашите прсти и перничињата на прстите за да ја осетите површината, и подлабоко во градата.

  Не постои погрешен или правилен начин на кој треба да ги допирате вашите гради. Овие точки се само предлози. Можете да најдете начин кој е подобар за вас.

Ако се'уште имате менстуација, очекувајте да ги чуствувате вашите гради различно во различни времиња на месецот. На пример, може да биде нормално за вашите гради да бидат болни, погрутчести или набрекнати пред вашата менструација и помеки после вашата менструација.

Жените на сите возрасти треба да се запознаат со своите гради, а тоа станува поважно затоа што како што стареете така ризикот да добиете рак во градата се зголемува со возраста

Посетете лекар ако забележите било какви невообичаени промени на градата

Без разлика колку сте стари, веднаш посетете лекар ако почуствувате или видите било која од следниве промени:

- Израсток, згрутченост или згуснатост во градата или мишката.
- Промени на кожата – дупчиња или црвенило
- Промени на брадавицата – лоцирана повеќе навнатре отколку нанадвор (освен ако таа секогаш била таму), промена во правецот или необичен исцедок.

Proudly sponsored by

ExxonMobil

Esso Mobil

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

Сите жени треба да се свесни за своите гради

- Површиа која ја чуствувате различно од остатокот.
- Невообичаена болка.

Вашиот лекар ќе ги прегледа вашите гради и ќе ве праша за вашата медицинска историја. Тој или таа потоа ќе организира различни проверки за да ја открие причината за промената на градата. Можеби ќе бидете упатени да направите мамограм, ултразвук, или биопсија – ова вклучува земање на келии од градите за да бидат тестирани во лабораторија. Прашајте го вашиот лекар која била причината за промената. Ако не разбирате, кажете го тоа. Во најголемиот број на случаи, промените на градите ќе бидат причинети од нешто нештетно.

Девет од 10 промени на градите не се рак на градите, меѓутоа секогаш е важно ако има некакви промени тие веднаш треба да ги провери вашиот лекар.

Мамограми во BreastScreen (Центар за ренгенско снимање на градите)

Мамограмите откриваат рак на градите кај жените во неговиот ран стадиум на развој без да се има некакви симтоми на градите.

BreastScreen на Викторија е програма за снимање на градите за да се открие рак на градите која нуди бесплатно мамограмско снимање (ренгенска снимка на градите) на жени на возраст од 50–69.

Ако имате 50–69 години, секои две години направете бесплатен мамограм на градите.

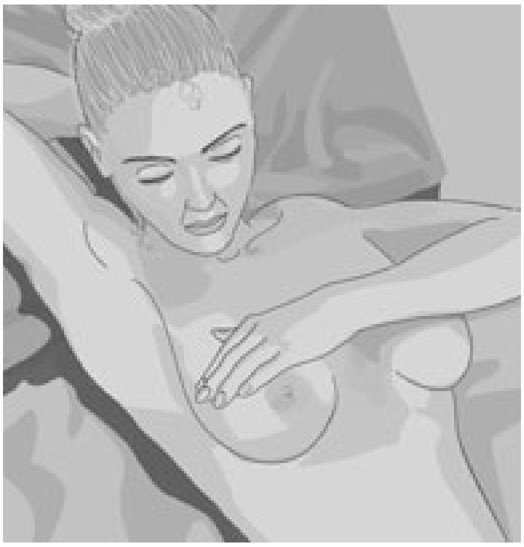
Ова е најдобриот начин како рано да го откиете ракот на градите.

Регуларни мамограми за проверка може да го намалат бројот на жени кои умираат од рак на градите.

За да закажете состанок во BreastScreen, јавете се на 13 20 50 (по цена на локален повик). Ако сакате да имате преведувач кога ќе го правите мамограмот, ве молиме кажете кога ќе го закажувате состанокот. За повеќе информации во врска со BreastScreen програмата посетете ја веб страната www.breastscreen.org.au или јавете се на 13 20 50.

Запомнете, бидете свесни за градите

- Запознајте се со тоа како вашите гради нормално изгледаат и како ги чувствувате при допир
- Ако забележите невообичаени промени веднаш посетете лекар.
- Ако имате 50-69 години, секои две години направете мамограми во BreastScreen (Центар за ренгенско снимање на градите).



The Cancer Council Victoria

Macedonian

Breast awareness for all women

Информативна Служба за Рак:

- **Македонски (03) 9209 0169**
- **Англиски 13 11 20**

Proudly sponsored by

ExxonMobil

Esso Mobil

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