

Свака жена треба да обрати пажњу на дојке



Дојке се мењају током времена. Разумети промене и знати разликовати осећај у дојкама у различито време, помоћи ће вам да знате шта је за вас нормално. Ако познајете своје дојке, тим пре ћете регистровати сваку необичну промену која би могла бити знак рака.

Обратити пажњу на дојке значи следеће:

1. Упознати своје груди (дојке) и знати шта је нормално кад их погледасте и опипате.
2. Обратити се лекару ако приметите било какве необичне промене.
3. Ако имате између 50 и 69 година, треба да имате мамограм (рентгенски снимак дојки) (BreastScreen програм) на сваке две године.

Упознајте своје дојке и научите шта је нормално за вас

Како ваше дојке изгледају и какав имате осећај у њима?

- С времена на време погледајте се у огледалу и опипајте своје дојке.
- Опипајте их кад се туширате или купате у кади, лежите на кревету, или док се облачите. За то вам је потребно само неколико минута.
- Запамтите да увек треба да опипате целу дојку, од кључне кости на доле до доње ивице прслучета и испод пазуха.
- Опипајте дојку целом дужином прстију и јагодицама прстију, да осетите површину ткива а исто тако и дубље.

Не постоји прави или погрешан начин опипавања дојки. Ово су само сугестије. Можда ћете ви сами пронаћи начин који вама више одговара.

Ако и даље имате менструацију, очекујте да ћете имати различит осећај у дојкама у различито

време у току месеца. Можда је, на пример, за вас нормално да су дојке болне, грудвичасте или набрекле непосредно пре менструације, а мекше након менструације.

Жене сваког животног доба треба да знају своје дојке; то је много важније када старите јер се опасност од рака дојке повећава с годинама.

Обратите се лекару ако приметите било какве промене на дојкама

Без обзира колико имате година, одмах се обратите свом лекару ако приметите било коју од следећих промена:

- Грудвицу, грудвичасто ткиво или задебљање на дојки или испод пазуха.
- Промене на кожи – удубљења (рупице) на кожи или црвенило.
- Промене на брадавици – увучена унутра (осим ако је то увек било тако), промена у положају/правцу, или необично лучење.
- Ако је у једном делу осећај различит од другог дела.
- Необичан бол.

Ваш лекар ће вам прегледати дојке и поставити питања о вашем здравственом стању. Онда може да организује различите тестове да пронађе шта је проузроковало промене на дојки. Може да вас упуту на мамограм, ултразвук или биопсију – то укључује узимање узорка ткива дојке за лабораторијску анализу. Питајте лекара шта је



► Serbian

Breast awareness for all women

Информације о раку:

- Српски:
(03) 9209 0169
- Енглески
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

Свака жена треба да обрати пажњу на дојке



узрок промене. Ако нешто не разумете, обавезно то реците. У већини случајева промене на дојкама су проузроковане нечим безопасним.

Девет од 10 промена на дојкама нису рак дојке, али је увек потребно да се свака промена одмах провери од стране вашег лекара. Никад не касните с овим

Мамограм - рентгенски преглед дојки (BreastScreen програм)

Мамограми као део општег програма провере, треба да открију рак дојке код жена које немају симптоме рака.

BreastScreen Victoria је програм раног откривања рака дојке који нуди бесплатну мамографију (рентгенско снимање дојке) женама од 50 до 69 година старости.

Ако сте између 50 и 69 година, имате бесплатан BreastScreen мамограм на сваке две године.

То је најбољи начин раног откривања рака дојке.

Редовни мамограми могу смањити број жена које умиру од рака дојке.

Да закажете мамограм (као део BreastScreen програма) позовите 13 20 50 (по цени локалног позива). Ако вам је потребан преводилац када

идете на мамограм, молимо да то назначите кад заказујете време снимања. За више информација о програму снимања дојки (the BreastScreen program) посетите www.breastscreen.org.au или позовите на 13 20 50.

Запамтите, обратите пажњу на дојке

- Знајте како нормално изгледају ваше дојке и како их осећате.
- Обратите се лекару чим приметите било какве необичне промене.
- Ако сте између 50 и 69 година, треба да имате мамограм (преко BreastScreen програма) на сваке две године.

► Serbian

*Breast awareness for
all women*

Информације о раку:

- Српски:
(03) 9209 0169
- Енглески
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