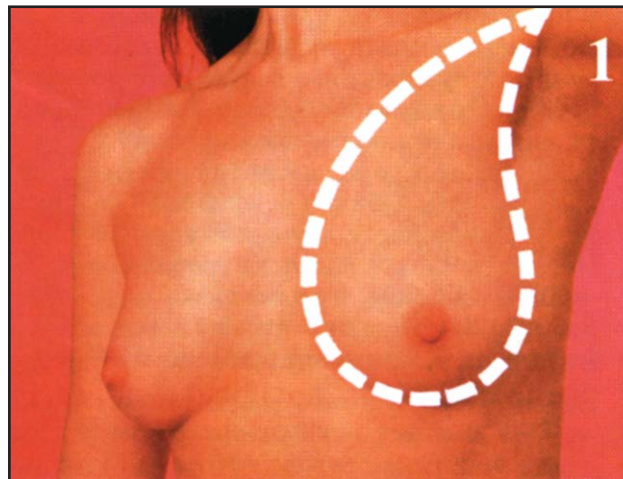


Мало времена вам је потребно да једном месечно сами проверите да ли су вам дојке здраве. Ако у редовним интервалима опипавате своје дојке, моћи ћете да препознате сваку промену, а ако нешто није у реду, лечење можете започети благовремено. У већини случајева, проблем не мора да буде рак, већ само нека циста или израслина, која се може лако решити. Ако се ради о раку дојке, онда су вам изгледи за излечење већи, јер ће се започети лечење на време.



Да бисте правилно прегледали своје дојке, веома је важно знати где су границе млечне жлезде. Оне се јасно препознају, и то испод брадавице, са унутрашње стране дојке, док се горњи и спољни део постепено губи под кожом. Дојка није округла, већ је извучена у виду продужетка који се наставља а понекад и завршава у пазуху (Слика 1).

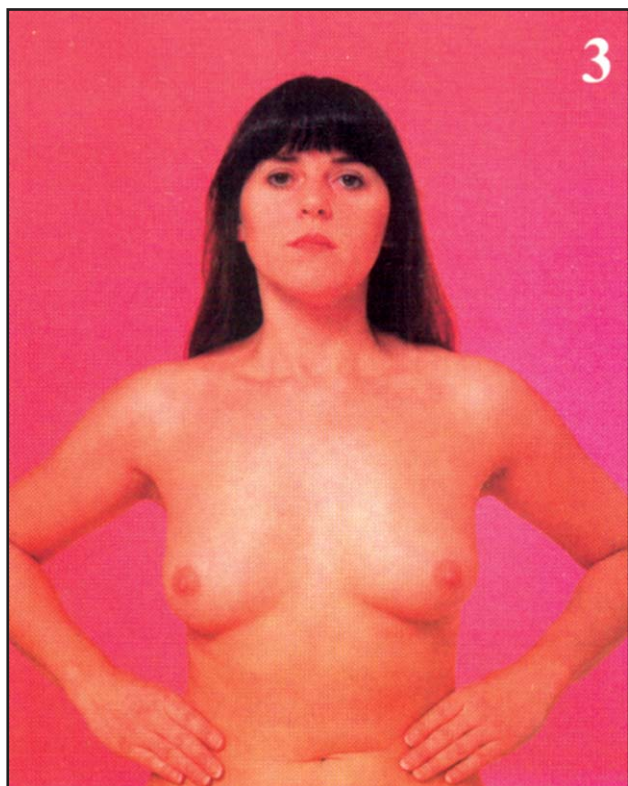
Самопреглед дојки није компликован и требало би да га свака жена упражњава, после навршене двадесете године живота, једном месечно, не чешће, јер се мале промене могу превидети. Током прегледа потребно је да уочите све што је необично, а поред опипавања потребно је и посматрати дојке. Најбоље је да преглед обављате сваког месеца у истом периоду, јер промене у величини и чврстини дојки варирају у току месечног циклуса. Погодно време за контролу је после менструације, а ако сте у прелазном добу (менопаузи), преглед можете вршити сваког првог дана у месецу.

У почетку ћете се приликом самопрегледа вероватно осећати чудно, али после сваког поновног прегледа све лакше ћете добијати представу о нормалном стању, а то ће вам омогућавати да откријете сваку промену. Кад посматрате своје дојке, имајте на уму да оне никад нису исте. Обично је једна већа од друге, или је једна више положена на грудном кошу. Приликом сваког прегледа требало би да запамтите величину и облик сваке ваше дојке, положај брадавица и чврстоћу дојки, тако да можете да уочите сваку промену.



Скините се до појаса и опуштено станите испред огледала, при добром осветљењу, са рукама спуштеним уз тело (Слика 2).

Окрећући се полако полудесно и полулево морате установити да су делови дојки према пазуху нормални. Не журите; пажљиво посматрајте дојке и посебну пажњу обратите променама у величини и облику, изменама на површини дојки, као што су оток, улегнуће, осип, промена боје коже или веома избочене вене, а обратите пажњу да ли је нека брадавица увучена.



Са рукама на боковима посматрајте своје дојке за време окретања полуполево полудесно, са нарочитом пажњом на предео испод дојки. Рукама снажно притисните бокове да би затегли мишиће грудног коша и у том положају опет посматрајте дојке, а обратите пажњу да ли се на неком месту кожа смежурава (набира) или се нека од брадавица увлачи (Слика 3).



Са рукама лако ослоњеним на врх главе поново пажљиво посматрајте ваше дојке. Овај положај истиче сваку разлику у величини и облику дојке. Обратите посебну пажњу на брадавице и проверите да ли су оне изразито увучене или испупчене (Слика 4).



Подигните руке високо изнад главе и овај положај ће истаћи сваку разлику између дојки (Слика 5).

Најзад, гледајући дојке нежно исцедите сваку брадавицу да бисте проверили да ли има крварења или можда постоји исцедак, који није уобичајен. Проверите да ли су вам надлактице натечене.

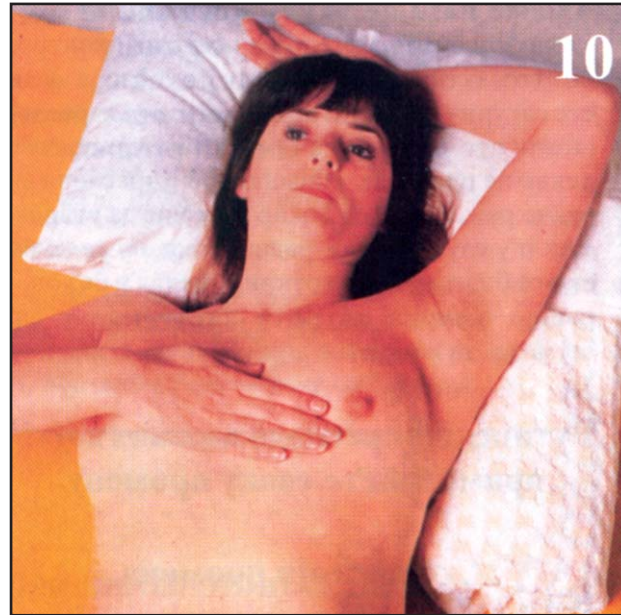
Важно је при овом запамтити нормалну чврстоћу ваших дојки код првог прегледа, како бисте касније лакше запазили евентуалне промене. Многе жене које нису у прелазном добу (менопаузи) имају тврђе груди пре менструације, а код неких то може да траје и током целог месеца. У почетку то може да ствара забуну, али при сваком каснијем прегледу постаје јасније да ли постоји неуобичајена израслина.

Легните удобно на чврсту подлогу, са главом на јастуку. Ставите пресавијен убрус испод рамена, чиме мало подижете страну коју испитујете. То помаже да се ткиво дојке распростре, што олакшава преглед. Користите десну руку за опипавање леве дојке, а леву за супротну дојку. Опипавање сваке дојке чините посебно.

Са уздигнутим левим раменом опипавајте леву дојку јагодицама, а не врховима прстију десне руке. Прсте држите испружене и скупљене. Ако много притиснете, нећете имати прави осећај као и у случају ако то радите сувише нежно. Са мало вежбе научићете да овај притисак буде одмерен.

Никада немојте журити са опипавањем дојки. То мора бити учињено полако, нежно и потпуно. Почните од кључне кости изнад дојки. Притисните дојку нежно, али чврсто, према телу, и преглед обавите покрећући прсте у замишљеним концентричним круговима, од периферије према средишном делу дојке. Малим кружним покретима полако испитујте да ли постоји нека необична израслина или задебљање. Кад завршите први круг, вратите се на почетни положај и поновите поступак у другом, мањем кругу. Наставите тако систематски док не опипате целу дојку (Слике 6, 7, 8 и 9). За ово су вам потребна 2 до 3 потпуна круга, што зависи од величине дојки. Треба да се открије свака необична мала израслина или чвор.





Ставите руку савијену у лакту изнад главе (Слика 10) и пажљиво поновите испитивање целе дојке, обраћајући пажњу на спољни део, који се у овом положају може сигурније опипати. Можете наићи на испупчење чврстог ткива у облику полумесеца на доњем превоју дојке, што је нормално, јер ово ткиво придржава дојку. На крају, испитајте део дојке према пазуху (Слика 11) и овде користите прсте уз исте кружне покрете, да бисте осетили неку израслину, и обавезно пипајте до самог врха пазуха. Кад завршите опипавање једне дојке, то исто учините и са другом.



Ако сте нашли нешто неуобичајено или постоји уочљива промена од последње контроле, одмах се обратите лекару, без обзира да ли сте сигурни или не. Обележите где је израслина или промена и нека ознака остане све док вас лекар не прегледа. Највећи број израслина не значе рак, али само лекар то може да утврди. Чак и у случају да се ради о раку, он се лечи, ако се благовремено открије, некад и без операције. Немојте одлагати посету лекару, јер он може да вам спасе дојку или чак живот.

**Рутинским прегледом ваших дојки
приметићете сваку промену.**

**Ако постоји промена, јавите се
лекару.**

Не губите време.

ПРИЛИКОМ ПОСМАТРАЊА:

*Неуобичајена разлика у величини
и облику дојке.*

Промена положаја брадавице.

Увлачење брадавице.

*Необичан осип на дојкама
или на брадавицама.*

Необично избочене вене на дојкама.

Необичан исцедак из брадавица.

ПРИЛИКОМ ОПИПАВАЊА:

*Мала израслина или чвор
на било ком делу дојке.*