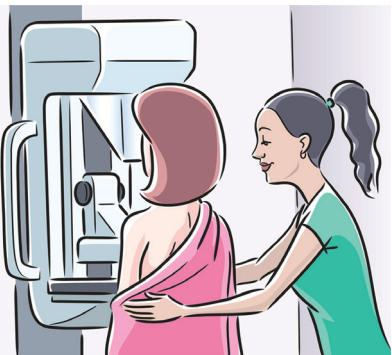


ГДЕ МОЖЕТЕ ДА ОБАВИТЕ ПРЕВЕНТИВНИ ПРЕГЛЕД ДОЈКИ?

Преглед можете да обавите код свог избраног гинеколога у дому здравља. У оквиру клиничког прегледа обавља се ултразвучни преглед дојки. Превентивни преглед мамографом се обавља у здравственим установама које су опремљене одговарајућим апаратом (мамографом).



МАМОГРАФИЈА

је рендгенски преглед дојки којим се откривају тумори и друге промене у дојци, које су још увек тако мале да се не могу напипати или открити другим врстама прегледа.

Савремени мамографи користе јако мале дозе зрачења које нису штетне.

ТРЕБА ДА ЗНАТЕ...

Превентивни прегледи за рано откривање рака дојке су доступни свима, а трошкови се покривају из фонда обавезног здравственог осигурања.

КОЛИКО ВАМ ПРЕВЕНТИВНИ ПРЕГЛЕД ОДУЗИМА ВРЕМЕНА?

Самопреглед дојки ће Вам одузети само неколико минута, а потребно је да га урадите једанпут месечно.

Клинички преглед у дому здравља траје око 15 минута. Толико времена сигурно можете да одвојите за себе и своје здравље сваке године.

Једино неопходно улагање у Ваше здравље је мало Вашег времена. Немојте на томе штедети!

У СРБИЈИ...

Рак дојке је најчешћи малигни тумор код жена. Свака 8. жена у нашој земљи оболи од рака дојке.

Сваке године региструје се око 4.600 новооткривених случајева ове болести, а код више од половине њих, у тренутку откривања, болест је већу одмаклом стадијуму. Од рака дојке годишње у Србији умре око 1.600 жена*

Само у Београду годишње од ове болести умре готово 500 наших суграђанки.

*Доступно на : <http://www.skriningsrbija.rs>

КОРИСНИ КОНТАКТИ...

Позовите Службу за здравствену заштиту жена у свом дому здравља и распитајте се о радном времену свог избраног гинеколога и могућностима заказивања прегледа.

Службе за здравствену заштиту жена београдских домова здравља:

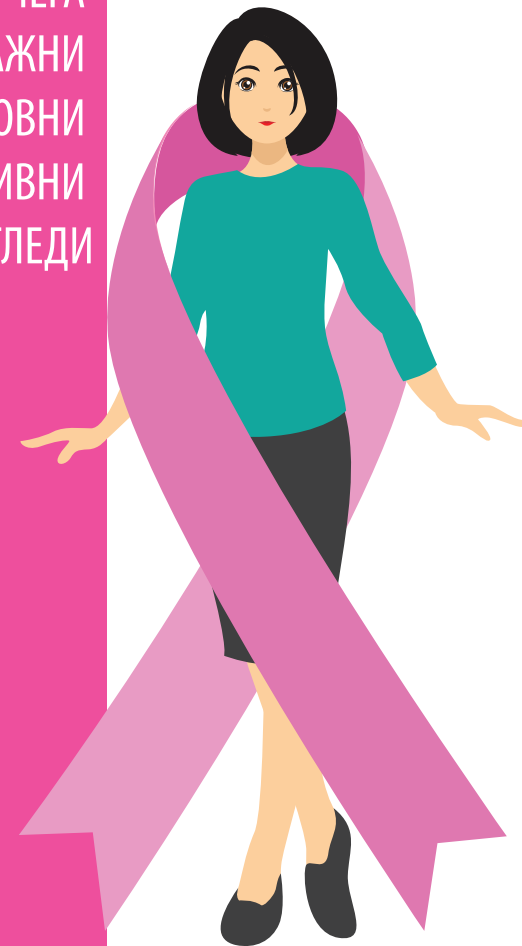
ДЗ БАРАЈЕВО	8300-186/107; 069/8225-379
ДЗ ВОЖДОВАЦ	3080-533
ДЗ ВРАЧАР	3402-684; 3402-503
ДЗ ГРОЦКА	069/8324-112
ДЗ ЗВЕЗДАРА	3041-405; 3041-422
ДЗ ЗЕМУН	2195-422/246; 060/8871-774
ДЗ ЛАЗАРЕВАЦ	8123-141
ДЗ МЛАДЕНОВАЦ	8241-583
ДЗ НОВИ БЕОГРАД	2222-145; 2095-244
ДЗ ОБРЕНОВАЦ	3534-972
ДЗ ПАЛИЛУЛА	3224-321/127
ДЗ РАКОВИЦА	3054-454
ДЗ САВСКИ ВЕНАЦ	2068-825
ДЗ СОПОТ	8251-288/113
ДЗ СТАРИ ГРАД	3620-000
ДЗ ЧУКАРИЦА	3538-305; 3538-363

У Републици Србији је 2012. године започет организовани скрининг програм за рано откривање рака дојке.

Информације о Националном програму скрининга доступне су на <http://www.skriningsrbija.rs>

ПРЕВЕНЦИЈА РАКА ДОЈКЕ

ЗБОГ ЧЕГА
СУ ВАЖНИ
РЕДОВНИ
ПРЕВЕНТИВНИ
ПРЕГЛЕДИ



ГРАДСКИ ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
БЕОГРАД

ШТА ЈЕ РАК ДОЈКЕ?

Рак дојке је најчешћа малигна болест код жена. Јавља се у виду израстине, која настаје када макар само једна нормална ћелија дојке промени своја својства и почне убрзано и неконтролисано да се умножава, уништавајући тако околно здраво ткиво. Путем крви или лимфе малигно измењене ћелије могу се проширити и на удаљене делове тела и у њима створити нове израстине - метастазе.

КО ЈЕ И ЗБОГ ЧЕГА У ОПАСНОСТИ ДА ОБОЛИ?

Свака жена може оболети од рака дојке!

Иако ризик значајно расте после 40. године, рак дојке може се јавити и доста раније. Ово обољење се може јавити и код жена без иједног познатог фактора ризика.

Већи ризик од оболевања од рака дојке је код жена које:

- у породици имају некога од блиских сродника са раком дојке (мајка, сестра);
- имају бенигну болест дојке (атипична хиперплазија);
- су имале рану прву менструацију (пре 12. године);
- су имале први порођај после 30. године;
- нису рађале или нису дојиле;
- су имале касну менопаузу (после 50. године);
- воде нездрав живот (неправилна исхрана, гојазност, прекомерна конзумација алкохола, недовољна физичка активност).



КАКО МОЖЕТЕ ДА СМАЊИТЕ РИЗИК ЗА НАСТАНАК РАКА ДОЈКЕ?

Можете сами да предузмете једноставне кораке како бисте смањили ризик од настанка и развоја ове болести:

- **Правилно се храните!** У Вашој свакодневной исхрани треба да буде заступљена нискокалоријска храна са малим процентом масти и шећера, уз доста житарица и обавезних 5 порција воћа и поврћа сваког дана.
- **Немојте конзумирати алкохолна пића и немојте пушити!**
- **Одржавајте одговарајућу телесну тежину!** Не заборавите да је гојазност један од фактора ризика за настанак рака дојке.
- **Будите физички активни!** Редовна физичка активност доприноси одржавању хормонске равнотеже. Сваког дана будите физички активни 30 минута и одаберите шта вам највише одговара - ходајте, играјте, трчите, пливајте, возите бицикл.
- **Обављајте редовно превентивне прегледе!** Самопреглед дојки и одлазак лекару на редовне прегледе омогућавају рано откривање промена на дојкама.

У ЧЕМУ ЈЕ ЗНАЧАЈ ПРЕВЕНТИВНИХ ПРЕГЛЕДА?

Не заборавите да у почетној фази болести нема никаквих симптома.

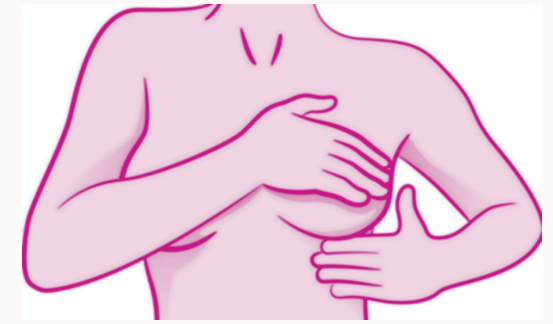
Прегледима се омогућава откривање болести у почетној фази, када је лечење једноставније и постоје одличне шансе за потпуно и трајно излечење.

Редовни превентивни прегледи остају једини поуздан и најефикаснији начин за очување здравља!

ШТА ПОДРАЗУМЕВА ПРЕВЕНТИВНИ ПРЕГЛЕД ДОЈКИ?

С обзиром да учесталост оболевања упадљиво расте с годинама, и препоруке за превентивне прегледе дојки разликују се у зависности од узрасне доби:

- Самопреглед дојки почети од 20. године живота, редовно, једном месечно.
- Клинички преглед обављати сваке треће године за жене од 29. до 39. године живота.
- Од 40. године живота обављати клинички преглед једном годишње (уз ултразвучни преглед дојки по препоруци лекара).
- Мамографију обављати сваке друге године од 50. године живота.



НА КОЈЕ СИМПТОМЕ ТРЕБА ДА ОБРАТИТЕ ПАЖЊУ?

Приликом самопрегледа обратите пажњу на следеће симптоме:

- Израстине или задебљања у дојци, околном ткиву или пазуху;
- Промена величине или облика дојке;
- Промена боје или осетљивости коже, ареоле или брадавице;
- Појава бола или осећаја нелагодности у дојкама.

Уколико приметите неки од ових симптома, одмах се јавите вашем изабраном гинекологу.

САМОПРЕГЛЕД обухвата посматрање дојки пред огледалом и преглед јагодицама прстију у стојећем или лежећем положају. Самопреглед дојки треба да спроводите једном месечно, најбоље око 10. дана циклуса. Не морате при томе имати посебну рутину, потребно је да обратите пажњу на све што није уобичајено на вашим дојкама и околном ткиву.

Самопрегледом се не може наипати сваки тумор, нарочито не онај мали. Зато самопреглед није ни једина, а ни довољна метода за рано откривање рака дојке.