

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).

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!

УСРБИЈИ...

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
ДЗ Вождовац:	3080-566
ДЗ Врачар:	
Начелник	3402-517
Одговорна сестра	3402-503
ДЗ Гроцка:	
Начелник	8035-121
ДЗ Звездара:	
Начелник	3041-504
Одговорна сестра	3041-414
ДЗ Земун:	
Начелник	2195-422/24
ДЗ Лазаревац:	8123-141
ДЗ Младеновац:	
Начелник	8241-501
Одговорна сестра	8241-583
ДЗ Нови Београд:	
Начелник	2222-146
Одговорна сестра	2222-145
ДЗ Обреновац:	
Начелник	8721-812/920
Одговорна сестра	8721-909/920
ДЗ Палилула:	
Стара Палилула	3224-321/189, 191
ДЗ Раковица:	
Начелник	3515-003; 3054-454; 3054-457
ДЗ Савски венац:	2068-825
ДЗ Сопот:	
Начелник	8251-288/103
ДЗ Стари град:	3215-648
ДЗ Чукарица:	
Помоћник директора	3538-380



Градски завод за јавно
здравље, Београд



Секретаријат за здравство
Управе града Београда

ПРЕВЕНЦИЈА РАКА ДОЈКЕ

Због чега
су важни
редовни
превентивни
прегледи?



- Шта је рак дојке?
- Ко и због чега је у опасности да оболи?
- Како можете да смањите ризик за настанак рака дојке?
- У чему је значај превентивних прегледа?
- Шта подразумева превентивни преглед?
- На које симптоме треба да обратите пажњу?
- Где можете да обавите превентивни преглед?
- Треба да знате...
- Колико Вам превентивни преглед одузима времена?
- Корисни контакти

ШТА ЈЕ РАК ДОЈКЕ?

Рак дојке је најчешћа малигна болест код жена. Јавља се у виду израслине, која настаје када макар само једна нормална ћелија дојке промени своја својства и почне убрзано и неконтролисано да се умножава, уништавајући тако околну здраво ткиво.

Путем крви или лимфе малигно измењене ћелије могу се проширити и на удаљене делове тела и у њима створити нове израслине - 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 свакодневној 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.

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?

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

Њима се омогућава откривање болести у почетној фази, када је лечење једноставније и постоје одличне шансе за потпуно и трајно излечење. Не заборавите да у почетној фази болести нема никаквих симптома.

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.

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

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 штетљиве.

НА КОЈЕ СИМПТОМЕ ТРЕБА ДА ОБРАТИТЕ ПАЖЊУ?

Приликом самопрегледа обратите пажњу на следеће симптоме:

- Израслине 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.