

На што треба да внимавате за време на самопрегледот на дојките?

- грутка во дојката или под пазувата;
- грутка која не минува и не се намалува после менструацијата;
- промена во големината и формата на дојките;
- здебелување или отекување на дојките;
- промени на бојата и структурата на кожата на дојката или на брадавката;
- секрет од брадавката (крвав или просирен)
- повлекување на брадавката кон внатрешноста на дојката;

Ако пронајдете некоја од овие промени на дојката или пронајдете друга промена која ве загрижува, веднаш да се јавите кај матичен лекар.

Потребно е да се знае, дека меѓу жените има разлика и дека двете дојки не се исти по големина и облик. Од исклучителна важност е добро да ги познавате своите гради. На тој начин ќе можете со редовни самопрегле-ди веднаш да забележите каква било промена и потребно е веднаш да се консултирате со вашиот доктор.

ОРГАНИЗАЦИЈА НА МАМОГРАФСКИ СКРИНИНГ ЗА РАК НА ДОЈКА

Скрининг мамографијата претставува периодично правење мамографија на здрава женска популација на возраст од 50 до 69 години, без присутни симптоми, со цел да се открие ракот на дојката во неговиот ран стадиум.

Организацијата на скринингот ќе биде во јавните здравствени установи кои имаат мамографски апарати.

Центрите за јавно здравје ќе испраќаат покани на домашна адреса до жените кои ќе бидат опфатени со програмата за мамографски скрининг. Во поканата ќе бидат содржани информации за начинот на кој може да се закаже преглед за скрининг мамографија.



Република Македонија
Министерство за здравство



Институт за јавно здравје
на Република Македонија

Прегледот е доброволен.
Нема потреба од упат.

**НЕ ЈА
ПРОПУШТАЈТЕ
МОЖНОСТА ДА
НАПРАВИТЕ
БЕСПЛАТЕН
МАМОГРАФСКИ
ПРЕГЛЕД!**

**РАНОТО
ОТКРИВАЊЕ НА
РАКОТ НА ДОЈКАТА
ЌЕ ВИ ГО СПАСИ
ЖИВОТОТ!**

**НАПРАВЕТЕ
МАМОГРАФСКИ
ПРЕГЛЕД ЗА РАНО
ОТКРИВАЊЕ НА
РАК НА ДОЈКА!**

КАКО ДА НАПРАВИТЕ МАМОГРАФСКИ ПРЕГЛЕД?

РАК НА ДОЈКАТА: ШТО ТРЕБА ДА СЕ ЗНАЕ!

Што е рак на дојка?

Дојката анатомски е составена од жлездено ткиво (млечни жлезди), меѓу кои се наоѓаат масно и сврзно ткиво, и од млечни каналчиња (дуктуси). Ракот на дојката настанува како резултат на трансформација на клетките и нивно размножување врз што нашето тело нема контрола. Разликуваме 4 стадиуми на рак на дојка:

- I стадиум: Ракот на дојката е локализиран во еден дел од дојката без ширење во локалните структури на градата, или пак, во околните лимфни јазли. Обично е со големина до 2 см.
- II стадиум: Ракот на дојката е поголем од 2 см. Постои извесно ширење, односно метастазирање на туморот во околните лимфни јазли.
- III стадиум: Во третиот стадиум ракот е поголем од 5 см и метастазирал во лимфни јазли.
- IV стадиум: Во овој стадиум ракот метастазирал во други органи.

Кој заболува од рак на дојка?

Ракот на дојка е најчесто малигно заболување кај жената. Годишно во светот од рак на дојка умираат повеќе од 400.000 жени.

Кои се ризик фактори за појава на рак на дојка?

Возраст

Ризикот за развој на рак на дојка расте со зголемување на возраста.

Фамилијарна анамнеза

Фамилијарната анамнеза двојно го зголемува ризикот од рак на дојка. Ризикот е поголем кај жени во чии семејства има роднини со рак на дојка.

Министерството за здравство, во соработка со Институтот за јавно здравје и јавните здравствени установи спроведуваат скрининг програма за бесплатен мамографски преглед.

Што може да се направи за намалување на ризикот од смртност од рак на дојка:

Рано дијагностицирање:

- месечна самопроверка на дојките,
- мамографија на возраст од 50 до 69 години на секои две години

Самопреглед на дојки

Месечната самопроверка на дојките треба да претставува основна и редовна превентивна, систематска мерка која треба да ја спроведува секоја жена.

Како да се направи самопреглед на дојките?

Самопрегледот на дојките треба да се изведува во периодот од петтиот до десеттиот ден по почетокот на менструацијата. Жените во менопауза треба да си одредат еден ден во месецот за самопреглед.

Чекор 1

Застанете пред огледало на добра светлина. Соблечете се до половина и спуштете ги рацете покрај телото. Истражувајте ја големината, изгледот, кожата и брадавките на дојката. Забележете дали има оток, набори на кожата, црвенило или нешто слично.



Чекор 2

Ставете ги рацете на колкови и повторно проверувајте го истото од претходно.



Чекор 3

Ставете ги рацете една по една над главата и внимателно набљудувајте ги дојките од двете страни во профил за да видите дали има некои промени.



Чекор 4

Почнете со кружни движења со врвовите на четирите прсти од едната рака да прегледувате една од дојките и пазувите во правец на движење на стрелките на часовникот. Барајте дали има грутки или дали се необично тврди. Секогаш проверувајте ги двете дојки.



Чекор 5

Легнете на рамна површина. Со врвовите од прстите на десната рака ја прегледувате левата дојка и барате промени во неа или брадавката. Истото го повторувате и на десната дојка.

