ПРЕПОЗНАЈ ГИ СИМПТОМИТЕ

УПАТСТВО И ЛИСТА ЗА ЧЕКИРАЊЕ НА СИМПТОМИТЕ НА РАК НА ДОЈКА

NATIONAL BREAST CANCER FOUNDATION, INC.®

ПРЕВОД

ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЈЕ
НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

Многу од симптомите на рак на дојка се невидливи и не се забележуваат без професионален скрининг како што се мамограм или ултразвук. Постојат и други симптоми, сепак, тие може да се почувствуваат или да се забележат ако сте проактивна кога станува збор за здравјето на вашите дојки.

Овој водич ќе ви помогне да знаете што да барате и ќе ви помогне да ги земете во предвид важните информации што треба да ги споделите со вашиот здравствен работник (доктор, медицинска сестра, патронажна сестра) за да го воведете него или неа во нивната професионална евалуација за здравјето на вашите дојки и за потребните скрининзи.

САМОСВЕСНОСТ ЗА ДОЈКИТЕ

Самосвесноста за дојките може да ви помогне за да ви стане познато како вашите дојки нормално изгледаат и се чувствуваат. Знаејќи го ова, ќе ви помогнеме да ги идентификувате сите промени во вашите дојки кои треба да се пријават кај вашиот здравствен работник веднаш. Ако напипате грутка, закажете преглед кај вашиот доктор, но не паничете – повеќето грутки не претставуваат рак.

Промените кои што треба да ги барате вклучуваат:

- Грутка или задебелување во дојките или во нивна близина или во делот под пазувите
- Промена на големината или обликот на дојките
- Затемнувања или набор на кожата на дојките
- Брадавицата се вовлекува навнатре во дојките
- Исцедок (течност) од брадавицата
- Сува, црвена или отечена кожа на дојките, брадавицата или ареолата (темна површина на кожата во центарот на дојките)

Треба да го посетите вашиот здравствен работник за било кој од овие симптоми. Често овие симптоми не се должат на рак, но ако забележите какви било промени во вашето тело, веднаш информирајте го вашиот здравствен работник за да можат проблемите да се дијагностицираат и третираат.

КАКО ДА НАПРАВИТЕ САМОПРЕГЛЕД НА ДОЈКИТЕ

1) ДОДЕКА СЕ ТУШИРАТЕ

Користете ги врвовите на вашите прсти, движете ги околу целата дојка во кружна форма движејќи се од надворешноста спрема центарот, проверувајќи ја целата дојка и површината под пазувите. Проверувајте ги двете дојки секој месец чувствувајќи дали има некаква грутка, задебелување или појачан јазол. Забележете какви било промени и проценете ги грутките со вашиот здравствен работник.

2) ПРЕД ОГЛЕДАЛО

Визуелно проверете ги дојките со рацете покрај телото. Следно, кренете ги рацете високо над главата.

Барајте какви било промени во изгледот на дојките, било какво отекување или затемнување на кожата, или промени во брадавиците. Следно, потпрете ги дланките на колковите и притиснете за да ги стегнете мускулите на градите. Левата и десната дојка нема точно да се совпаднат – кај некои жени дојките ќе се совпаднат, затоа барајте било какво затемнување, набирање или промени, особено на една страна.

3) ВО ЛЕЖЕЧКА ПОЛОЖБА

Кога лежите, ткивото на дојката се шири рамномерно низ градниот кош. Ставете перница под вашето десно рамо и вашата десна рака кренете ја позади вашата глава. Користејќи ја левата рака, движете ги врвовите на вашите прсти околу десната дојка нежно со мали кружни движења поминувајќи низ целата дојка и под пазувите.

Употребете лесен, среден и цврст притисок. Стиснете ја брадавицата; проверете дали има некакви промени или грутки. Повторете ги овие чекори и за левата дојка.

ЛИСТА ЗА ЧЕКИРАЊЕ ЗА СИМПТОМИТЕ НА РАК НА ДОЈКА

Пополнете ја листата за чекирање доколку сте забележале некакви промени во вашите дојки. Ова ќе ви помогне да разговарате за промените со вашиот доктор.

Ги забележав овие промени во дојките:

- Грутка или задебелување во или околу дојката или во областа под пазувите

☐ Лева дојка ☐ Десна дојка

Дата кога прв пат ја забележавте промената: ______________

- Промена во големината или формата на дојката

☐ Лева дојка ☐ Десна дојка

Дата кога прв пат ја забележавте промената: ______________

- Затемнувања или набирања на кожата на дојката

☐ Лева дојка ☐ Десна дојка

Дата кога прв пат ја забележавте промената: ☐

- Брадавицата е вовлечена во дојката

☐ Лева дојка ☐ Десна дојка

Дата кога прв пат ја забележавте промената: ☐

- Исцедок (течност) од брадавицата

☐ Лева дојка ☐ Десна дојка

Дата кога прв пат ја забележавте промената: ☐

- Сува, црвена или отечена кожа на дојките, брадавиците или ареолата (темна површина на кожата во центарот на дојките)

☐ Лева дојка ☐ Десна дојка

Дата кога прв пат ја забележавте промената: ☐

Други промени:

☐

Ако сте забележале било какви промени во вашите дојки, употребете го овој лист за чекирање за да опишете што се случило. Ова ќе ви помогне да разговарате за овие промени со вашиот здравствен работник.

Ова се промените во дојките или проблемите кои што ги забележав:

☐

Ова е како промените на дојките изгледаат или се чувствуваат:

Дали грутката е тврда или мека?

Дали вашата дојка е кревка или потечена?

Колку голема е грутката?

Која боја е исцедокот од брадавицата?

Ова е местото каде што се промените на дојката:

Кој дел од дојката го чувствувате различно?

Дали двете дојки ги чувствувате различно или само едната?

Ова е кога јас за прв пат забележав промена во дојката:

Од тогаш, ова е промената која што ја забележав:

Дали остана иста или се влоши?

Ги имав следниве проблеми со дојките во минатото:

Ова се тестовите и испитувањата за дојките кои што ги имам направено:

Мојот последен мамограм беше на оваа дата:

Мојот последен менструален циклус почна на оваа дата:

Во моментов, јас:

- ☐ Имам импланти на дојките
- ☐ Бремена сум
- ☐ Дојам

Го имав следниов тип/типови на рак порано: