

## PAZITE,

- da ob pregledu na dojko na pritiskate trdo, temveč jo pretipajte tako, da prsti nežno drsijo po koži; to olajša napudrana ali namiljena koža.

## NE POZABITE,

- da je treba dojke pregledati vsak mesec, najbolje takoj po končani menstruaciji; če je ni več, jih pregledajte vsak mesec istega dne, recimo prvega v mesecu.

## VEDITE,

- da sta dojki po velikosti in obliki lahko različni in da so zatrdline v njih lahko pogoste; lahko jih več hkrati, različno velikih in na različnih mestih; včasih tudi boljjo, po legi in velikosti pa se ob menstruaciji lahko spremenijo, kar pa navadno ne pomeni nič hudega.

## K ZDRAVNIKU MORATE TAKOJ,

- če gre za zatrdlino, ki jo otipljete večkrat na istem mestu in se ne spreminja z menstruacijo, traja pa več kot mesec dni,
- če opazite izcedek pri eni ali obeh bradavicah,
- če opazite uvlečeno bradavico.

## ČE IMATE KATERO OD TEH TEŽAV - POJDITE ČIMPREJ K ZDRAVNIKU!

## KAJ JE MAMOGRAFIJA

Mamografija je rentgensko slikanje s pomočjo katere se odkriva drobne, nekaj milimetrov velike rakove spremembe, ki jih ne odkrije nobena druga metoda. Ta metoda je uspešna pri ženskah po 50 letu starosti, pri katerih je večino žleznega tkiva dojk zamenjalo maščobno. Žlezno tkivo namreč prekriva začetne rakove spremembe. Načrtovanje preventivnih mamografskih pregledov zato upošteva starost in ogroženost ženske.

Pregled	Starost	Pogostnost
Samopregledovanje dojk	20 in več	Prvemu samopregledu dojk pri 20-letih naj sledijo redni pregledi vsak mesec, tudi v menopavzi
Zdravniški pregledi dojk	20 – 50 let nad 50 let	Najmanj vsako 3. leto Enkrat letno
Mamografija (rentgensko slikanje dojk)	40 – 49 let 50 in več let	Po presoji zdravnika Najmanj vsako 2. leto

Ženske z družinskimi nagnjenji k raku dojk (mami, tete, sestre so imeli raka na dojki), prvo porod po 30. letu starosti ali nikoli, naj se posvetujejo o pogostnosti pregledov s svojim zdravnikom.

## PRIPOROČAMO VAM

- da ste telesno dejavni,
- da vzdržujete primerno telesno težo,
- da se zdravo in varno prehranjujete.

## NASLOVI ZVEZE IN REGIJSKIH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU:

### ZVEZA SLOVENSКИH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU

1000 Ljubljana, Zaloška 2

### POSAVSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

8250 Brežice, Splošna bolnica Brežice

### DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU CELJE

3000 Celje, Ipavčeva 18

### OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU KOPER

6000 Koper, Jurčičeva 2

### GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

4000 Kranj, Gosposvetska 12

### LJUBLJANSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

1000 Ljubljana, Zaloška 2

### DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU ŠTAJERSKE - MARIBOR

2000 Maribor, Ljubljanska 5

### POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU MURSKA SOBOTA

9000 Murska Sobota, Ul. arh. Novaka 2

### SEVERNOPRIMORSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

5000 Nova Gorica, Kostanjeviška 16a

### DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU NOVO MESTO

8000 Novo mesto, Rozmanova ul. 30

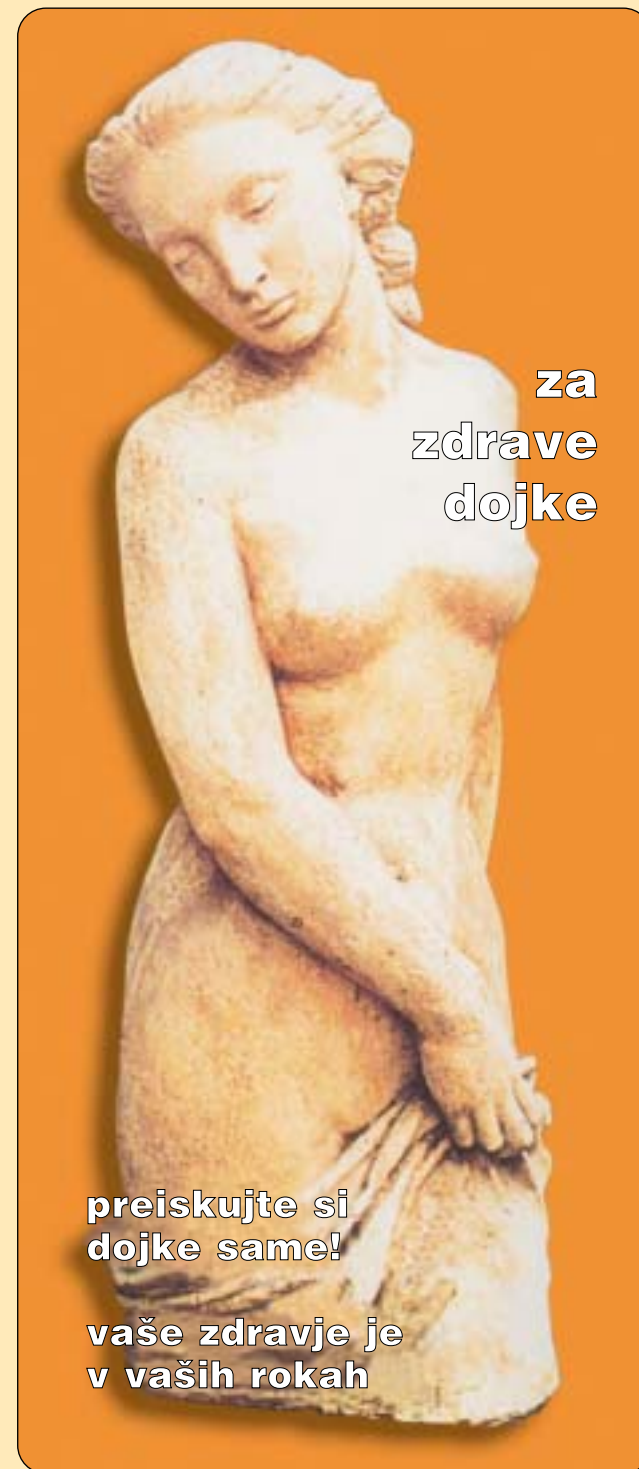
### KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

2390 Ravne na Koroškem, Ob Suhu 11

### DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE

3320 Velenje, Vodnikova 1

Besedilo: Onkološki inštitut v Ljubljani  
Uredniški odbor: prof. dr. Borut Štabuc, dr. med.  
prof. dr. Maja Primic-Žakelj, dr. med., Amalija Zdešar  
Tisk: Tiskarna Atlantik d.o.o., Ljubljana  
Tiskano: 265.000 izvodov, dvanajsti ponatis 20.000 izvodov,  
Ljubljana, marec 2006  
Tisk založenke omogočili FIHO Ljubljana, Ministrstvo za zdravje RS, ZZS



## UVOD

Rak dojke je najpogostejši rak žensk.

S starostjo se ogroženost za raka dojke veča.

Umrljivost za rakom dojke lahko znižamo z zgodnjim odkrivanjem. Zgodaj odkriti rak dojke pogosto pomeni znosnejše zdravljenje in manj trajnih posledic po končanem zdravljenju.

S samopregledovanjem dojke lahko ženske pomembno prispevajo k zgodnjem odkrivanju raka dojke. Svetujemo samopregledovanje enkrat mesečno na način, kot je opisan v zloženki.

## ZAVEDAJTE SE,

- da začetna znamenja mnogih bolezni lahko odkrijete sami, če jih le poznate in ste nanje pozorni,
- da sodi med take bolezni tudi rak na dojki,
- da vsako leto zboli za tem rakom v Republiki Sloveniji preko 900 žensk!

## ZATO VAM SVETUJEMO,

- da si dojke preiskujete same in da ne odlašate s pregledom pri zdravniku (češ, saj bo minilo), če pri tem opazite katero od sumljivih znamenj.

## RES JE,

- da vsaka bulica, ki bi jo morda otipale na dojki, še ne pomeni raka,
- da vam to zanesljivo razjasni le natančen strokovni pregled,
- da je zdravljenje, če gre za raka tem uspešnejše, čim prej začnete z njim.

**DOJKE SI PREGLEDUJTE SAME  
REDNO VSAK MESEC TAKOLE:  
slečena do pasu stopite pred zrcalo:**



z rokami, spuščeni ob telesu si skrbno oglejte obe dojki; pazite na morebitne spremembe v obliko dojke od meseca do meseca, na vdolbinice ali gube v koži dojke in na spremembe oblike bradavic.



**Dvignite roki nad glavo, morda se katera od navedenih sprememb pokaže šele tedaj.**



**Lezite vznožje: z blazino ali zvito brisačo si podložite levo ramo, levo roko pa iztegnite nad glavo; s konci iztegnjenih prstov desne roke si postopoma pretipajte zgornji notranji del leve dojke od prsnice proti bradavici, nato pa še okolico bradavice same.**



**Nadaljujte s tipanjem spodnjega notranjega dela leve dojke od prsnice proti bradavici.**



**Položite levo roko ob bok: pretipajte zunanji zgornji del leve dojke od pazduhe proti bradavici.**



**Pretipajte še zunanji spodnji del leve dojke od pazduhe proti bradavici.**



**Odmaknite levo roko toliko, da zlahka sežete z desnico v levo pazduho in pretipajte še pazdušno vdolbino.**

**PRAV TAKO PRETIPAJTE TUDI DESNO DOJKO!**