

Brini o sebi

Kratak vodič za žene starije od 40 godina



Nada

Postoji lečenje za svaku fazu.
Što ranije, to je lečenje lakše.

Besplatno

Mamografija je besplatna u
javnim centrima na Kosovu.

Svaki mesec

Pregledaj dojke sama, jednom
mesečno.

1 Pregledaj se u 5 koraka

1 Pogledaj se u ogledalo

Ruke dole. Pogledaj veličinu, oblik i boju. Ima li malih udubljenja, otoka ili crvenila?

2 Podigni ruke

Pogledaj ponovo. Da li se koža ili bradavica negde uvlači?

3 Ruke na kukove

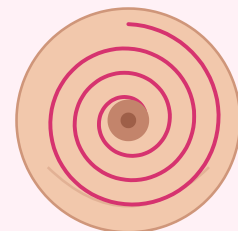
Snažno pritisni rukama kukove i pogledaj da li se menja oblik dojke.

4 Opipaj prstima

Lezi na leđa, sa jednom rukom iza glave. Sa tri prsta pravi male krugove po celoj dojci, sve do pazuha. Pritisni lagano, malo jače i snažno.

5 Bradavica i pazuh

Nežno pritisni oko bradavice. Izlazi li tečnost? Opipaj pazuh da li ima kvržica. Isto uradi i na drugoj dojci.



Mali krugovi, spolja ka sredini

Kada? Ako još imaš ciklus: 3 do 5 dana nakon što se završi. Ako nemaš: isti dan svakog meseca.

2 Kada da uradim mamografiju?

Ispod 40

Pregledaj dojke sama svakog meseca. Ako je potrebno, obično se radi ultrazvuk.

40-49

Pitaj porodičnog lekara za mamografiju. Na Kosovu se obično radi posle 40. godine.

50-69

Mamografija svake 2 godine. U ovim godinama najviše pomaže.

70+

Razgovaraj sa lekarom da li da nastaviš sa mamografijom.

Imaš slučajeve u porodici? Reci to lekaru. Možda ti treba pregled ranije i češće.

Gde da idem?

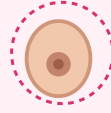
Kod porodičnog lekara, u Domu zdravlja (QKMF) u tvojoj opštini. Mamografija je besplatna u javnim zdravstvenim centrima i bolnicama. U oktobru mobilni mamograf dolazi i u opštine koje ga nemaju.

3 Znaci koje treba da pokažeš lekaru



Kvržica ili tvrdina

U dojci ili pazuhu, koje ranije nije bilo.



Promena oblika

Dojka menja veličinu ili oblik.



Koža kao kora pomorandže

Mala udubljenja na koži.



Uvučena bradavica

Uvlači se unutra, a ranije nije bila takva.



Tečnost iz bradavice

Tečnost koja izlazi sama od sebe, posebno sa krvlju.



Crvenilo ili koža koja se ljušti

Na dojci ili na bradavici.



Otok u pazuhu

Ili otok iznad grudi, ispod vrata.



Bol koji ne prolazi

Na istom mestu, i posle ciklusa.

Primitila si nešto? Većina promena nije rak, ali nemoj odlagati. Idi kod porodičnog lekara što pre.

4 Navike koje smanjuju rizik



Kreći se svaki dan

Hodaj brzo oko 30 minuta, 5 dana nedeljno.



Malo ili nimalo alkohola

Što manje alkohola, to bolje.



Ne puši

Prestanak pušenja je dobar za celo telo.



Hrani se zdravo

Više povrća i voća, zdrava težina.



Pitaj za hormone

Ako uzimaš hormone za menopauzu, razgovaraj sa lekarom.

5 Mitovi koji nisu tačni

MIT

„Pogađa samo one koje imaju slučajevu u porodici.”

Oko polovine žena koje ga dobiju nema nikakav drugi rizik osim godina.

MIT

„Ako ne boli, nema problema.”

Na početku rak često ne boli. Pregledaj se i kada se osećaš dobro.

MIT

„Leči se samo ako se rano otkrije.”

Postoji lečenje za svaku fazu, a medicina napreduje svake godine.



Ako već imaš dijagnozu

Nisi sama. Postoji lečenje za svaku fazu, i mnoge žene dugo žive posle dijagnoze. Pitaj lekara za sve što te brine i osloni se na porodicu i prijateljice.