

Самопреглед дојки

Зашто је важно да редовно прегледате дојке?

Редовним самопрегледом дојки сваког месеца у стању сте да откријете сваку ненормалност и тумор у дојци у најранијем стадијуму. Не заборавите да је могућност излечења рано откривених карцинома дојки више од 85%.

Зашто требате прегледати дојке сваког месеца?

Самопреглед дојке је врло једноставна процедура која захтева само огледало и пар минута Вашег времена, а може бити изузетно корисна, па га је најбоље сваког месеца понављати седам дана од почетка менструације, односно код дама у менопаузи или без материце првог дана сваког месеца.

Самопреглед у три корака

Под њушем

Уз подигнуту једну руку изнад главе кружним покретима три средња прста систематски опипати све делове дојке. Не користити саме врхове прстију већ њихове завршетке и при пипању обратити посебну пажњу на постојање задебљања, чворића и слично. Десну руку употребити за преглед леве дојке, а леву руку за десну дојку.

Пред ојлегалом

Поставите руке на бокове и чврсто их пристикујући, покушајте да затегнете грудне мишиће на којима леже дојке. Истовремено у огледалу трагајте за асиметричним променама на дојкама у смислу испупчења, улегнућа, увлачења коже или брадавице. Лакше асиметрија у величини дојки није значајна јер је присутна у највећем броју жена.

Након тога лагано подижите руке изнад главе и трагајте за претходно наведеним променама на дојкама.

У лежећем положају

Да би најбоље прегледали десну дојку, лезите и поставите јастук под десну лопатицу и истовремено подигните десну руку изнад главе. То омогућава да се дојка распростре по највећој површини грудног коша, па је најтања и најлакша за преглед. Приликом пипања десне дојке користите врхове три средња прста леве руке, са кружним покретима, почевши од периферије дојке према брадавици, најбоље као кретање казаљке на сату. Обратите пажњу на улегнуће и чвориће. Задебљање ткива на бази дојке у облику руба је нормална појава. Поновите преглед леве дојке са десном руком.

На крају прегледа нежно стисните брадавице обе дојке, ради евентуалног открића исцедка или сукрвице.

Када се треба обратити лекару?

Осим проналажења чвора у дојци или пазушној јами, јавите се лекару и ако приметите нешто од наведеног:

- гнојни или крвав исцедак из дојке
- видљиве промене у изгледу брадавице (црвенило, перутање, ранице)
- промене у уобичајеном облику или величини дојке
- промену на кожи дојке у виду измењене боје
- набирање, увлачење или смежураност коже дојке (налик целулиту)
- увученост брадавице
- нагли бол у дојци или пазушној јами.

Шта ако напипате чвор на дојци?

Налаз чвора у дојци не значи одмах и да имате рак дојке, јер постоје бројна доброћудна оболења дојке, која се презентирају чворем у дојци. Међутим, неопходно је да одмах одете код свог лекара, који ће утврдити о чему се ради, а никако немојте да одлажете посету изабраном лекару, зато што се бојите шта ће он рећи. Ако сте своје прегледе вршили редовно, промена је рано откривена са добрим шансама за излечење, па не треба да губите време.

Извор

<https://www.nationalbreastcancer.org/breast-self-exam/>