

Na koncu še pregledamo bradavice, tako da nežno stisnemo najprej eno, nato pa še drugo bradavico. Pri tem moramo biti pozorni na morebitni izcedek. Če se pojavi, obiščimo zdravnika.



3. PREGLED LEŽE NA HRBTU

Postopek, ki smo ga opisali, ponovite še leže na hrbtu. Ena roka naj bo nad glavo, z drugo roko pa si pretipamo dojko. Nato ponovimo v obratnem položaju.



4. PREGLED PAZDUHE

Pri pregledu dojk je pomembno, da si pregledate tudi obe pazduhi. Leže ali sede odmaknete roko toliko, da s

konicami prstov druge roke sežete v vrh pazduhe. Nato roko položite k boku in si s konicami prstov, ki so globoko v pazduhi, pretipate vso pazdušno votlino. Enako pregledajte tudi drugo pazduho.

V pazduhah iščite morebitne povečane bezgavke, ki jih v primeru, da so povečane, otipate kot zatrdline.

SPREMEMBE NA KATERE MORAMO BITI POZORNI

- ✓ vsaka zatrdlina, ki jo zatipamo in traja več kot en mesec
- ✓ uvlečenost bradavice
- ✓ vdrtnost kože dojke
- ✓ vsak izcedek iz bradavice
- ✓ vsaka sprememba v obliki in velikosti dojke

ČE OPAZITE KATEROKOLI OD TEH SPREMEMB, SE MORATE ČIMPREGJ POSVETOVATI S SVOJIM ZDRAVNIKOM!

Izdal:

ZD dr. A. Drolca Maribor
Referat za zdravstveno vzgojo

Pripravili:

Erntruda Markuš, s.m.s., dipl.oec.
Zvezdana Vražič, dipl.m.s.

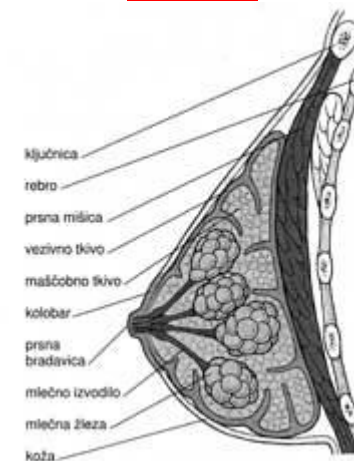


Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca
Maribor
OE Varstvo žensk, otrok in mladine



VOŠNJAKOVA 2 – 4

CBD CENTER ZA BOLEZNI DOJK SAMOPREGLEDOVANJE DOJK



Zdravstveni dom
dr. Adolfa Drolca Maribor
Dispanzer za ženske
Vošnjakova 2 - 4, Maribor
5.nadstropje
informacije na telefonski številki:
02-2286-432

SAMOPREGLEDOVANJE DOJK

Eden najučinkovitejših načinov za odkrivanje raka na dojki je **samopregledovanje dojki**. Kako pomembno je, nam pove že podatek, da je rak dojke najpogostejši rak pri ženskah in da si ga večina žensk zatipa sama.

KDAJ IN KAKO SI PREGLEDUJEMO DOJKE:

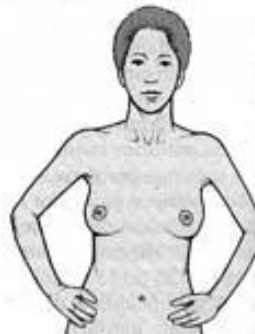
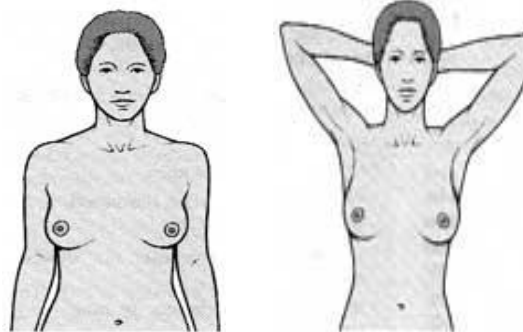
- ✓ enkrat mesečno (ne pogosteje), najbolje 8-12 dni od začetka menstruacijske krvavitve,
- ✓ če krvavitev nimamo več, si pač izberemo en dan v mesecu (npr. 1. dan v mesecu),
- ✓ uporabljajte celotno dolžino prstov, ker tako laže občutite podkožne zadebelitve,
- ✓ pri tipanju uporabljajte majhne krožne gibe in preglejte celotno površino dojke ,
- ✓ najprej si dojke pretipajte z nežnimi gibi, nato pa z nekoliko močnejšimi pritiski na dojko.

1. PREGLED PRED OGLEDALOM:

Stopite pred ogledalo in spustite roke ob telesu. Pozorno si oglejte obe dojki. Pozorni morate biti na:

- na kakršnekoli spremembe v obliki ali izgledu dojki
- na spremembe kože (npr. jamice, rane, barvo)
- uvlečenost ali izcedek iz bradavic

Enako storite še z rokami sklenjenimi nad glavo, z rokami na bokih in nazadnje v rahlem predklonu naprej.



2. PREGLED STOJE ALI POD PRHO

Zaradi boljšega drsenja prstov čez dojko, je priporočljivo, da si dojko najprej namilimo ali namažemo z losjonom. Uporabimo pa lahko tudi posebno rokavico za samopregledovanje dojki. Priporočljivo je, da pri pregledu uporabimo celotno dolžino prstov. Prste iztegnemo in jih stisnemo skupaj. Z majhnimi krožnimi gibi pretipajmo dojko. Pomembno je, da pretipate res celo dojko. Začnite na zunanem obodu in se z roko pomikajte proti bradavici. Najprej dvignemo levo roko in si pretipamo levo dojko, nato ponovimo tako, da dvignemo desno roko in pretipamo še desno dojko. Pozorni moramo biti na neobičajne zatrdline, to je na zatrdline, ki jih pri prejšnjih pregledih nismo zatipali.

