

# 4 KORACI ZA SAMOPREGLED

## karcinom na dojci

Samopregled predstavlja osnovu u ranom otkrivanju karcinoma na dojci i neophodno je da se isti započne oko 20-te godine života. U fertilnom periodu žena obavlja SP svakog meseca, 2 dana nakon završetka mesečnog krvarenja. Žena u menopauzi izvodi SP svakog meseca, bilo kog fiksnog datuma, a žena koja koristi hormonsku kontracepciju, SP izvodi sa prvom tabletom. **Zapamtite, 90% od svih karcinoma na dojci mogu biti izlečeni ako se blagovremeno dijagnostičiraju i ispravno tretiraju.**

Stanite ispred ogledala i posmatrajte dojke u tri različite pozicije: sa rukama postavljenim na kukovima, posmatrajte spreda i sa strane; sa obe ruke podignutim iznad glave; sa ispravljenim leđima i rukama spuštenim pored tela. Pokušajte da primetite dali postoje promene u simetriji grudi, u poziciji bradavica, udubljenja/ispupčenja, ili promene u boji i kvalitetu kože.



Podignite jednu ruku iznad glave i sa drugom rukom koristeći tri srednja prsta, kružnim pokretima opipavajte celu dojku. Proverite dali postoje neuobičajena ispupčenja/udubljenja, tvrdi delovi ili promene u kvalitetu kože. Isti postupak primenite i na drugoj dojci.



Vrhovima palca i kažiprsta, proverite bradavice i kožu oko bradavica. Proverite dali postoje promene u formi i površini kože, neuobičajena crvenila, grudve ili slično. Takođe, vrlo je važno da proverite dali na vešu postoje tragovi od spontanog sekreta



U ležećem položaju stavite levu ruku iznad glave. Desnom rukom detaljno opipajte levu dojku. Koristite različite nivoe pritiska vrhovima prstiju. Ne puštajte periferne delove, istražite od ključne kosti do ispod dojke i od grudne kosti do ispod pazuha, uključujući i njih. Koristite kružne pokrete da bi proverili dali postoje grudve ili neuobičajena izrasline na koži. Isti postupak ponovite i za desnu dojku

