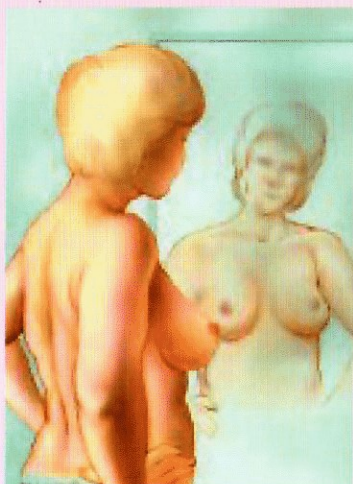


SAMOPREGLED DOJKI

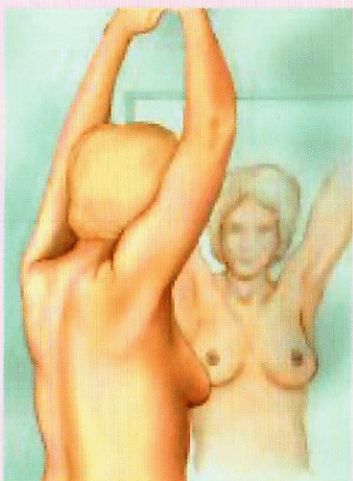
Preporuka je da samopregled dojke provode osobe ženskog spola starije od 20 godina. Procedura samopregleda dojki je jednostavna i traje oko 10-15 minuta. Cilj je naučiti strukturu dojki te raspored i veličinu promjena u dojki tako da se svaka nova promjena može na vrijeme otkriti.

Slijedite ove jednostavne korake:



1. PROMATRAJTE DOJKE U OGLEDALU

- a) Tijekom prvog pregleda dobro proučite izgled dojki i osjećaj nakon opipa.
- b) Tijekom redovitih samopregleda nastojte uočiti bilo kakvu promjenu na dojkama.
- c) Vizualne promjene mogu uključiti promjene u veličini dojke, bradavica koja je promijenila poziciju ili je uvučena prema unutra umjesto da je usmjerena prema van, iscjedak iz bradavica, promjene na koži (crvenilo, osip), oteklina ili namreškanost kože (kao narančina kora).



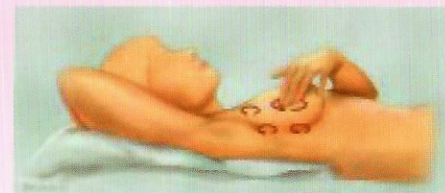
2. PONOVI TE PRVI KORAK U RAZLIČITIM POZICIJAMA

- a) Stanite ispred ogledala s rukama opuštenim uz tijelo.
- b) Stanite ispred ogledala s rukama podignutim iznad glave.
- c) Stanite ispred ogledala s čvrsto pritisnutim dlanovima na bokovima (zategnite grudne mišiće).
- d) Lagano se nagnite naprijed.

3. PREGLEDAJTE DOJKE DOK STE U LEŽEĆEM POLOŽAJU (ZBOG MOGUĆIH KVRŽICA ILI ZADEBLJANJA)

DESNA DOJKA

- a) Stavite jastuk ispod desnog ramena.
- b) Stavite desnu ruku ispod glave.
- c) Namažite dojke mlijekom ili uljem za tijelo.
- d) Jagodicama tri srednja spojena prsta lijeve ruke opipajte cijelu dojku.

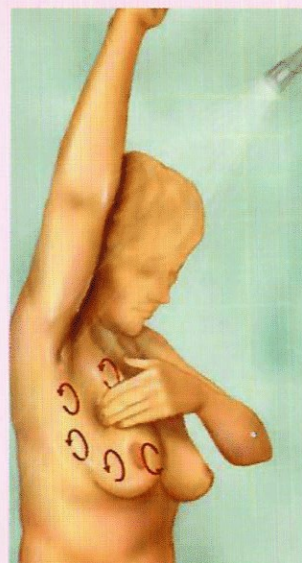


- e) Radite kružne pokrete u smjeru kazaljke na satu i u suprotnom smjeru počevši od bradavice prema van (tri kružna pokreta po istom mjestu s laganim, srednjim i jačim pritiskom).
- f) Također opipajte i pazuh.

LIJEVA DOJKA

Ponovite sve isto kao i za desnu dojku samo ovom prilikom koristite desnu ruku.

NAPOMENA: preporuka je ponoviti samopregled dojki u ležećem položaju ovaj puta s rukom uz tijelo umjesto ispod glave te obaviti samopregled i u sjedećem položaju.



4. ZA VRIJEME TUŠIRANJA

- a) Mnoge žene smatraju ugodnijim obaviti pregled dojki za vrijeme tuširanja.
- b) Pregledajte jednu po jednu dojku koju je prije potrebno nasapunati ili namazati gelom za tuširanje.
- c) Radite kružne pokrete i pri tome obuhvatite cijelu dojku i pazuh (kao u koraku 3).

NAPOMENA: preporuča se da samopregled dojki provodite najmanje jednom mjesečno u istoj fazi ciklusa (pred kraj ili neposredno poslije menstruacije kada dojke nisu napete). Ako primjetite bilo što sumnjivo odmah posjetite liječnika. Ne zaboravite, samopregled dojki može vam spasiti život!