

# Samopregled dojki

prepoznaj... spasi se...

Uzmi  
minutu  
za sebe!



## Pregled se provodi jednom mjesečno

Najbolje ga je provoditi **od 7. do 14. dana menstruacijskog ciklusa** (tjedan dana nakon početka krvarenja).

## Zašto?

- jer je važno da upoznaš normalnu građu svojih dojki kako bi što ranije uočila promjenu
- jer je rak dojke najčešći rak u žena
- jer je rak dojke vodeći uzrok smrti žena
- jer je izlječiv u više od 90% slučajeva ako se otkrije na vrijeme

## Činiš li i ti to redovito?



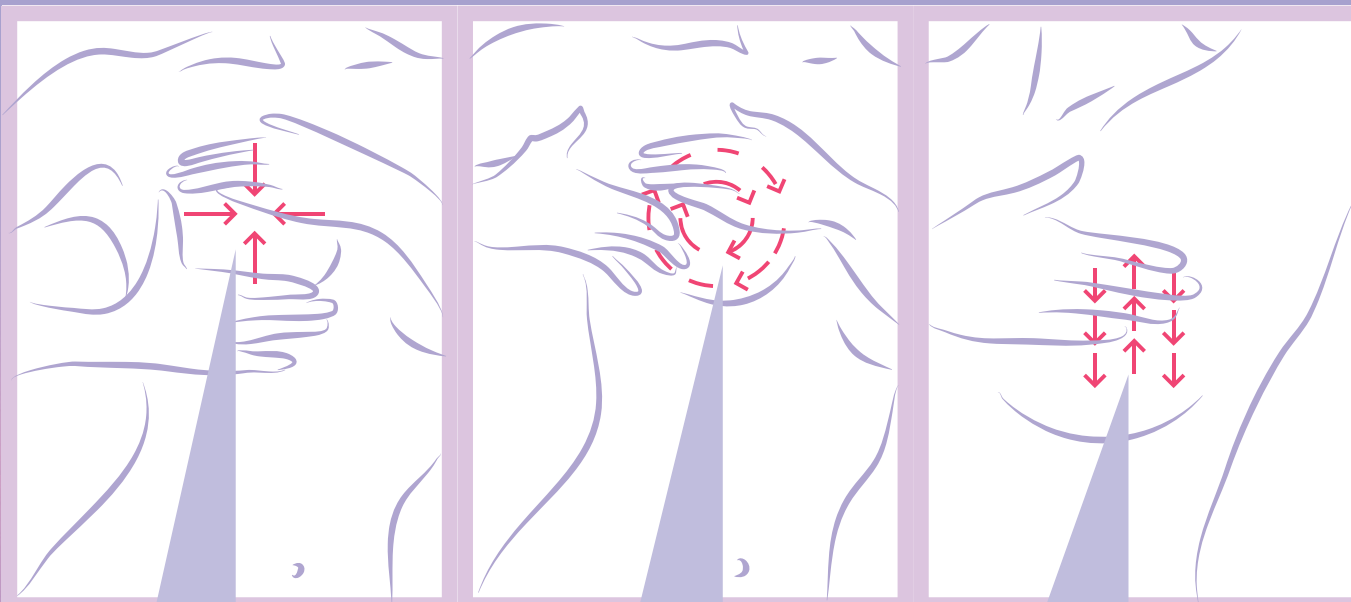
## Kako ih pregledati?

- u stojećem ili ležećem stavu
- pregled lijeve dojke u smjeru obrnutom od kazaljke na satu sa lijevom rukom savijenom iznad glave, desne dojke u smjeru kazaljke na satu sa desnom rukom iznad glave.

Promatraj...  
Opipaj...

## Ne zaboravi

pregledati i pazuhe. Provjeri ima li na koži ili pod kožom čvorića ili izraslina.



### Klinasto

Od periferije dojke prema bradavicama.

### Kružno

Pratite zamišljene koncentrične kružnice oko središta dojke pritišćući prema bradavicama.

### Vertikalno

U vertikalnim smjerovima gore - dolje, kao da u stupcima prelazimo preko tkiva dojke.

## Što tražiti?



## Rizični faktori

- na koje  
ne možemo utjecati:

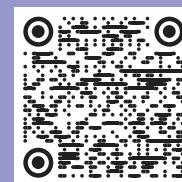
- rana pojava prve menstruacije
- kasni gubitak menstruacije
- rak dojke u obitelji
- dob starija od 50 godina

- na koje  
možemo utjecati:

- rođenje prvog djeteta nakon 30. godine
- nasilni ili spontani prekid trudnoće osobito prije prvog poroda
- prekomjerna tjelesna težina
- konzumacija alkohola
- tjelesna neaktivnost

## Primjetila si promjenu?

Javi se  
odmah  
svom  
školskom  
liječniku!



NASTAVNI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO  
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE