



MINISTARSTVO RADA, MIROVINSKOGA  
SUSTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE

centar za edukaciju  
i savjetovanje



# SAMO PREGLED DOJKI



NAZIV BROŠURE: **SAMOPREGLED DOJKI**

NAZIV PROJEKTA: **„ŽIVOTNE VJEŠTINE ZA MLADE ROME - DRUGAČIJA  
BUDUĆNOST“**

NOSITELJ PROJEKTA: **CENTAR ZA EDUKACIJU I SAVJETOVANJE SUNCE**

PRIREDILA: **VESNA TOTIĆ, DIPL. SOCIJALNA RADNICA**

MJESTO PROVEDBE:

GRADOVI I OPĆINE: **GRAD KUTINA, GRAD POPOVAČA - NASELJA DONJA  
GRAČENICA I DONJA VLAHIČKA, OPĆINE VELIKA LUDINA - NASELJA  
VIDRENJAK I GORNJA VLAHIČKA.**

ŽUPANIJA: **SISAČKO-MOSLAVAČKA ŽUPANIJA**

VRIJEME PROVEDBE: **LISTOPAD 2020. DO STUDENI 2021.**

GODINA IZDANJA: **ZAGREB, STUDENI 2021.**

**PROJEKT JE FINANCIRAN OD STRANE MINISTARSTVA RADA, MIROVINSKOGA  
SUSTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE**

Stajališta izražena u ovom priručniku isključiva su odgovornost Centra za edukaciju i savjetovanje Sunce i ne odražavaju nužno stajališta Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike.

Samopregled dojki je važan dio zdravlja svake žene i ima veliku ulogu u ranom otkrivanju promjena i bolesti u dojnama.

Rak dojke najčešći je zloćudni tumor u žena, a čini čak 10% svih tumora općenito. Ne može se točno predvidjeti kod kojih će se žena ovaj tumor razviti, stoga je iznimno važno usavršiti metode prevencije, odnosno metode ranog otkrivanja raka. Određeni čimbenici poput starije životne dobi, pozitivne obiteljske anamneze i loših životnih navika sa sobom nose povećan rizik od nastanka raka dojke.

## **ŠTO TREBATE ZNATI O SAMOPREGLEDU DOJKI?**

U kombinaciji s redovitim **ultrazvučnim i mamografskim pregledima, samopregled je važan alat** u otkrivanju zloćudnih promjena dojki u što ranijem stadiju. **Rano otkrivanje raka dojke najčešće je ključan čimbenik u prognozi bolesti, stoga su redovite pretrage i pravilno izvođenje samopregleda grudi od izuzetne važnosti za svaku ženu.**

S redovitim samopregledom dojki poželjno je **započeti već u ranim dvadesetim godinama života** kako biste se upoznali s anatomijom svojih grudi te na vrijeme prepoznali eventualnu pojavu neobičnih promjena. Samopregled je potrebno izvoditi **jednom mjesečno**, po mogućnosti tjedan dana od početka menstruacije ili uvijek istoga dana u mjesecu za žene koje nemaju menstruaciju te dojilje.

Dojke su osjetljive na promjenu koncentracije ženskih spolnih hormona (estrogena i progesterona) te se tijekom mjesečnog ciklusa neprestano pomalo mijenjaju. Tako su pred menstruaciju često bolne i povećane, a u razdobljima praećnim značajnijim hormonskim promjenama, grudi mogu i dulji vremenski period biti bolne i povećane.

## **KAKO SE IZVODI SAMOPREGLED DOJKI?**

Samopregled se sastoji od dva dijela - **promatranja izgleda i opipavanja tkiva dojki** te ga je najlakše izvoditi u sklopu večernje rutine za vrijeme tuširanja u sljedeća tri koraka:

### **1. Ispred ogledala**

Skinite gornji dio odjeće, oslonite ruke na bokove i stisnite ih prema dolje kako biste stisnuli prsne mišiće koji se nalaze iza dojki. Promotrite svoje grudi u zrcalu. Potražite bilo kakvu promjenu tkiva i kože dojke i bradavice poput crvenila ili druge promjene boje, krasta i ranica, izbočina, uvlačenja kože i bradavica, otekline i sl.

Podignite potom ruke iznad glave te ponovno promotrite dojke sa svih strana tražeći bilo kakve vidljive promjene. Ovaj položaj može otkriti tkivo skriveno iza bradavica.

## 2. Ispod tuša

Drugi korak započnite tuširanjem i sapunanjem cijeloga tijela. Mokrim prstima prelazite malim kružnim pokretima preko dojke krećući se kružno, tako da detaljno prođete tkivo samih dojki. Obavezno prijedite i prostor između i iznad dojki te pazušnu jamu. Koristite desnu ruku za pregled lijeve dojke te lijevu ruku za pregled desne dojke.

**Provjerite postoji li tvrdi čvor ili zadebljanje.** Pažljivo provjerite ima li ikakvih promjena u odnosu na raniji samopregled.

## 3. U ležećem položaju

Treći korak izvodite u ležećem položaju na krevetu. Kako biste što bolje otkrili tkivo dojke, stavite jastuk ili složeni ručnik pod rame i ruku iznad glave. Ispruženim prstima suprotne ruke pritiskajte dojku nježno u malim kružnim pokretima krećući se kružno po cijeloj dojci. Koristite najprije vrlo nježni pritisak da procijenite osjetite li nešto drugačije na koži, potom srednji i na kraju čvrsti pritisak da opipate i dublje tkivo. Ponovite ove korake na drugoj dojci nakon što jastuk premjestite pod suprotno rame i podignete ruku iznad glave.



**Završite pregled opipavanjem područja ispod pazuha.** Ruka koja miruje treba biti potpuno opuštena kako bi se mišići oko pazuha opustili. To možete postići tako da dok sjedite položite opuštenu ruku na malo udaljeni stol ili drugi namještaj te suprotnom rukom duboko opipate cijeli pazuh tražeći povećane limfne čvorove ili kvržice.

## **DODATNI SAVJETI**

Prilikom opipavanja, najbolje je koristiti tri ili četiri prsta kako biste prelazili preko tkiva, a ne ga razdvajali te potom i napipali nešto što vam se čini kao kvržica, a zapravo je normalno tkivo dojke. Drugi korak nije nužno napraviti ispod tuša, možete ga napraviti i tako da nanesete losion na grudi. Bitno je da prstima klizite preko dojki te da se nalaziti uspravnom položaju. Žene s većim grudima trebaju posebno detaljno pregledati dojke u ležećem položaju (treći korak) i fokusirati se na sve tri jačine pritiska.

## **TREBA LI SAMOPREGLED GRUDI PROVODITI I TIJEKOM DOJENJA?**

**Kratak odgovor je – da, treba.** Pokazalo se da dojenje smanjuje rizik od pojave raka dojke tijekom života, a stručnjaci preporučuju minimalno 12 mjeseci dojenja [zbroy svih perioda dojenja ako imate više djece]. Samopregled dojki u ovome razdoblju najkorisniji je za otkrivanje problema nastalih uslijed dojenja poput začepljenja izvodnih kanala i cisti ispunjenih mlijekom, upale dojke (mastitisa) i ranica na bradavicama. Kao posljedica dojenja, dojke ponekad promijene svoj oblik te bradavice postanu uvučene. To je normalan proces koji treba uočiti i razlikovati od uvlačenja bradavica koje nastaje kao posljedica moguće zloćudne promjene.

## **ŠTO AKO STE PRIMIJETILI NEŠTO SUMNJIVO TIJEKOM SAMOPREGLEDA?**

Promjene na dojci mogu biti dobroćudne ili zloćudne, a najčešće su u 8 od 10 slučajeva dobroćudne prirode. No ipak treba obratiti pozornost na nekoliko znakova koji bi mogli upućivati na to da se možda radi o zloćudnoj tvorbi.

**Uz opće simptome umora i neobjašnjivog gubitka na tjelesnoj težini, pozornost treba obratiti i na sljedeće simptome:**

- gnojan ili krvav iscjedak iz bradavice
- nabiranje ili uvlačenje kože na dojci
- kvržica koja je fiksirana i nepomična
- tvrda poput kamena, nepravilna kvržica koja ne prolazi
- promjene na bradavici (crvenilo, ljuskanje, ranice, uvučenost)
- neobjašnjive ranice na dojci

- promjena veličine ili oblika dojke
- oticanje jedne ruke.

U slučaju da ste uočili neku od ovih promjena, javite se **odmah liječniku kako biste provjerili o čemu se točno radi**. Liječnik će vas pregledati te, ukoliko je to potrebno, učiniti dodatne dijagnostičke metode poput laboratorijskih pretraga, ultrazvuka, mamografije, aspiracije ili biopsije.

## UPORNOST SE ISPLATI

Ženske grudi građene su od tkiva koje je puno neravnina i „grudvica” koje na prvu mogu djelovati kao sumnjive tvorbe, stoga prvih nekoliko samopregleda može biti zbunjujuće te vas čak i uznemiriti. **Samopregled dojki je korisna vještina koja se uči s vremenom**. Kako biste znali raspoznati što je na vašem tijelu normalno, a što nije, samopreglede biste trebali provoditi redovito. Važno je naglasiti da je samopregled dojki koristan samo u kombinaciji s redovitim ultrazvučnim ili mamografskim pregledima te da kao samostalna metoda provjere nije dovoljan. Samopregled ne zamjenjuje redoviti odlazak na mamografiju, ultrazvuk dojki i liječnički pregled.

## ŠTO JE MAMOGRAFIJA

Mamografija je rendgenski pregled dojki kojim se otkrivaju tumori i druge promjene, koje su premale da bi se mogle napipati. Tako se mogu otkriti promjene na dojci prosječno oko dvije godine ranije od uobičajenog liječničkog pregleda temeljenog na pojavi simptoma ili opipljivih kvržica.

## KADA TREBA URADITI MAMOGRAFIJU

- Prvi mamografski pregled dojki svaka žena treba uraditi između 38 i 40 godina života.
- Za žene u dobi od 40 do 49 godina preporučuje se uraditi mamografiju jednom godišnje ili barem jednom u dvije godine.
- Za žene između 50 i 69 godina preporučuje se mamografiju uraditi jednom godišnje.
- U životnoj dobi starijoj od 69 godina rizik od nastanka karcinoma dojke je povišen. Sa svojim liječnikom trebate se dogovoriti koliko često trebate dolaziti na pregled.

Mamografija se obavezno radi u prvoj fazi ciklusa, ukoliko žena ima menstrualni ciklus (odnosno ako nije u menopauzi), kako se ne bi izložila nepotrebnom zračenju (s obzirom da postoji i mogućnost trudnoće u tom ciklusu).

## **NAJZNAČAJNIJI FAKTORI KOJI POVEĆAVAJU RIZIK NASTANKA RAKA DOJKE KOD ŽENA**

- Starija životna dob
- Prethodni karcinom dojke te karcinom dojke u obitelji
- Pušenje i pretjerana konzumacija alkohola
- Debljina, manjak tjelesne aktivnosti
- Nalaz biopsije: epitelna hiperpazija ili atipija.

### **KADA TREBA NAPRAVITI ULTRAZVUK DOJKI?**

Još jedna dijagnostička metoda je ultrazvuk [skraćeno UZV] dojki. Preporučuje se započeti sa samopregledom dojki nakon dvadesete godine života i obavljati ga jednom mjesečno dok je s ultrazvukom dojke najbolje početi od 25. do 30. godine života kod žena s prosječnim rizikom za razvoj karcinoma dojke, odnosno i ranije kod žena s povišenim rizikom za karcinom dojke. Do četrdesete godine života dovoljan je klinički i ultrazvučni pregled jednom godišnje ukoliko su klinički i ultrazvučni nalazi uredni. Nakon četrdesete godine preporučuje se mamografija svake 1-2 godine, ultrazvuk jednom godišnje, uz redoviti samopregled jednom mjesečno te uredne liječničke, utrazvučne i mamografske nalaze.

Ova metoda ima točnost od preko 90% i odlična je dijagnostička metoda, ne samo u otkrivanju raka dojke. Osobito ima veliko značenje u tumačenju dobroćudnih promjena u dojkama i njihovom razlikovanju od zloćudnih tvorbi, što mamografijom vrlo često nije moguće, poglavito u dojkama s gustim žljezdanim tkivom. Zato je u žena mlađih od 40 godina, ali i u onih starijih koje imaju gusto žljezdano tkivo, ultrazvučni pregled dojki metoda prvog izbora.

### **Priprema za ultrazvuk dojki**

Za ultrazvuk dojki ne postoji posebna priprema. Premda se pregled može učiniti u bilo kojoj fazi ciklusa, posebno kod žena s bolnim i osjetljivim dojkama bolje je pregled učiniti u prvoj fazi ciklusa (ako žena još uvijek ima menstrualni ciklus). Također, preporučuje se prije pregleda ne stavljati losion, parfem i druge kozmetičke preparate na dojke.

Izvor:

[www.poliklinika-eljuga.hr](http://www.poliklinika-eljuga.hr)  
[www.poliklinika-mazalin.hr](http://www.poliklinika-mazalin.hr)

## O Centru za edukaciju i savjetovanje Sunce

### CILJEVI CENTRA SUNCE

- stvaranje društva koje omogućava/pruža pojedincima svih životnih dobi jednaku priliku za realiziranje vlastitih potencijala sa svrhom poticanja ljudskih vrijednosti i razvoja pojedinaca, obitelji (djeca, mladi, roditelji i stariji) grupa i zajednica
- promicanje izvaninstitucionalnog obrazovnog, odgojnog, psihosocijalnog, savjetodavnog, rekreativnog, kineziološkog, kreativnog, kulturno-umjetničkog, znanstveno-istraživačkog, izdavačkog, ekološkog i samoodrživog te humanitarnog rada
- promicanje volontiranja
- promicanje i zaštita ljudskih prava, unapređenje demokratskih institucija društva i vladavine prava, te razvoj demokratskog građanstva
- zaštita, prevencija i promicanje mentalnog zdravlja.

**Vizija Centra Sunce** je biti mjesto izvrsnosti u pružanju različitih oblika podrške pojedincima, obiteljima, grupama i zajednicama kako bi zadovoljili svoje potencijale i ostvarili kvalitetno življenje.

**Misija Centra Sunce** je kroz interdisciplinarni pristup omogućiti stručnu i profesionalnu podršku multidisciplinarnog tima pojedincima, obiteljima, grupama i zajednicama u Hrvatskoj, zemljama Europske unije i drugim zemljama.

### CENTAR ZA EDUKACIJU I SAVJETOVANJE SUNCE

Albaharijeva 2, 10 000 Zagreb

**Tel.:** 01 3837 873

**Mob.:** 092 1710 140

**E-mail:** info@ti-si-sunce.hr

**WEB:** www.ti-si-sunce.hr

**FB:** Centar za edukaciju i savjetovanje Sunce

**TW:** Centar Sunce @Ti\_si\_Sunce

Financirano od strane:



MINISTARSTVO RADA, MIROVINSKOGA  
SUSTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE