

Odazovite se na preventivni pregled dojke!

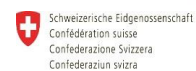
Kada se rak otkrije u ranom stadiju šanse za izlječenje su velike!

Ultrazvuk je potpuno neškodljiva dijagnostika metoda, posebno korisna mladim ženama!



Kontakt za dodatne informacije Javna ustanova Dom zdravlja Konjic

036 712 533



Švicarska agencija za razvoj i saradnju SDC



BOSNA - HERCEGOVINA  
FEDERACIJA BOSNE I HERCEGOVINE  
FEDERALNO MINISTARSTVO FINANSIJA  
FEDERALNO MINISTARSTVO FINANSIJA



Općina Konjic

Agencija za razvoj „Prvi korak“ d.o.o. i UNDP u projektu

**UNAPREĐENJE ZDRAVSTVENE KVALITETE ŽIVOTA GRAĐANA KONJICA**

**„Preventivni program ranog otkrivanja raka dojke“  
u Općini Konjic**

*Odazovite se na preventivni pregled dojke!*



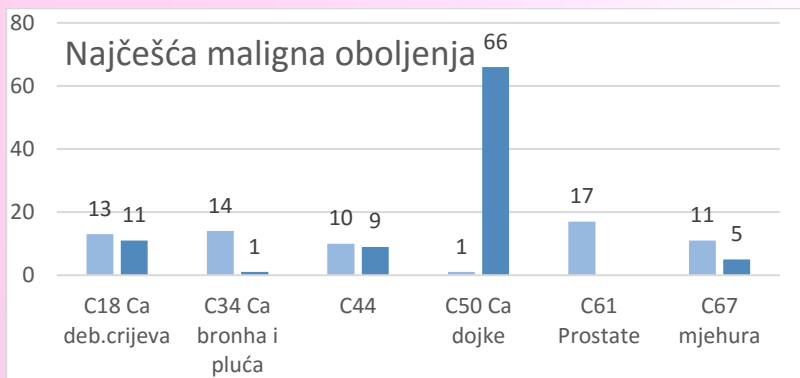
## Uvod

### Šta je rak dojke?

Rak dojke je najčešći zloćudni tumor kod žena u svijetu pa i kod nas, i u stalnom je porastu. Ohrabruju podaci o smanjenju smrtnosti u razvijenim zapadnim zemljama. Prema obrađenim podacima za 2020. godinu J.U. Doma zdravlja Konjic - dijagnoza iz skupine karcinoma najviše ime Ca dojke. **NAJVEĆI PROBLEM JE KASNO OTKRIVANJE BOLESTI!**

Od svim malignih oboljenja najviše u ženskoj populaciji Općine Konjic maligna neoplazma dojke dobi 50-59 godina.

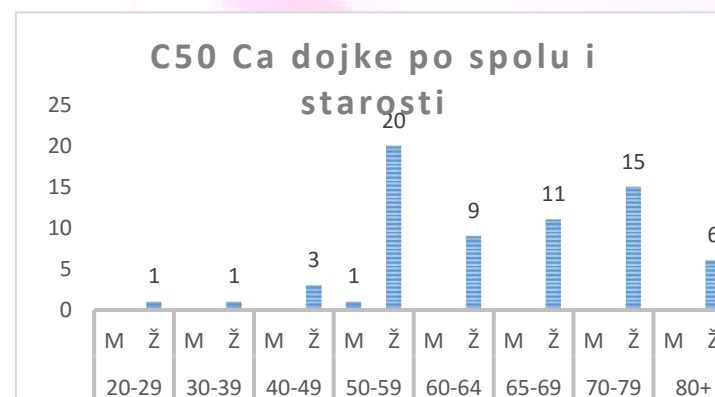
#### Prikaz najčešćih malignih oboljenja – dob i spol



U 2020. godini su otkrivena 4 slučaja raka dojke kod žena mlađih od 49 godina. Nažalost zbog stanja nesreće izazvane COVID 19 za sva 4 ova slučaja

nažalost se desila situacija da je zbog odgađanja dolaska ljekaru ili

preventivnog pregleda bolest uznapredovala do IV stadija kada je otkrivena. Prema neslužbenim podacima skoro polovina žena kod kojih se otkrije



karcinom dojke skoro polovina izgubi bitku za život.

### KO MOŽE DOBITI RAK DOJKE?

Od raka dojke najčešće obolijevaju žene iznad pedesete godine života, ali u najnovije vrijeme sve češće obolijevaju i mlađe žene u četrdesetim, tridesetim i dvadesetim godinama. Muškarci također mogu obolijeti od raka dojke, ali puno rjeđe nego žene

### Koji su uzroci i rizični faktori za nastanka raka dojke?

Postojanje jednog ili više rizičnih faktora ne znače da će žena oboljeti. S druge strane, puno žena obole od ovog raka iako nemaju poznati rizični faktor osim što su ženskog spola.

*FAKTORI koji su povezani s povećanim rizikom nastanka raka dojke*

*Ženski spol* - Žene češće obolijevaju nego muškarci.

*Dob* - Rizik za rak dojke raste s godinama života. Bolest je najčešća kod žena koje su prošle menopauzu odnosno kod žena u dobi od 50 godina i više. Sve češće oboljevaju žene mlađe životne dobi.

*Bolesti dojke u ličnoj anamnezi* - Određene benigne promjene u tkivu dojke

*Lična anamneza raka dojke* - Žena koja se liječi ili se liječila zbog raka dojke u jednoj dojci, ima povećani rizik za rak u drugoj dojci.

*Porodična anamneza raka dojke* - Rizik za rak dojke je udvostručen za ženu čija majka, sestra ili kćer imaju ili su imale rak dojke, posebno u mlađoj dobi (ispod 50-te godine)

*Nasljedni geni koji povećavaju rizik za rak dojke* - Određene genske mutacije, koje povećavaju rizik za rak dojke, mogu se prenijeti s roditelja na djecu

*Prva menstruacija prije 12 godine*

*Menopauza u starijoj životnoj dobi*

*Izlaganje RTG-zračenju*

*Pretilost* - Debljina povećava rizik za rak dojke. Masne stanice proizvode estrogen (ženski hormon) pa pretile žene mogu imati dvostruku veću razinu estrogena od normalne.

*Spolni i drugi hormoni*

*Rađanje prvog djeteta u kasnijoj životnoj dobi*

*Nerotkinje*

*Postmenopauzalna hormonska terapija*

*Pijenje alkohola*

*Gustoća tkiva dojke*

**Preko 70% žena s dijagnosticiranim rakom dojke nema poznate rizične faktore, pa se smatra da su sve žene pod rizikom za nastanak raka dojke.**

Dijagnosticiranje vrlo malih tumora, u najranijim stadijima, uvelike povećava mogućnosti uspješnog liječenja.

*Važnost prevencije otkrivanja raka dojke*

## KAKO OTKRITI RAK DOJKE?

- I. Samopregledom
- II. Pregled kod ljekara porodične medicine
- III. Dijagnostička obrada: UZV, mamografija, skrining na rizik BRCA mutacije/genski test, cistoskopija

### VAŽNOST SAMOPREGLEDA!

U uslovima epidemije kada je ograničen pristup rezursima zdravstvene zaštite kao i odgađanje da posjetimo ljekara iz drugih razloga, **važnost samopregleda** bitno utiče na prevenciju bolesti. Iako većina novih promjena, srećom, nije karcinom nego najčešće cista ili drugi oblici mastopatije, svaka novootkrivena promjena zahtijeva daljnju specijalističku obradu (UZV, mamografija, itd). Dakle, od žena se očekuje da same napipaju svaku novu promjenu te da o tome odmah obavijeste svog ljekara koji će odlučiti o daljnjem postupku. **Svaka žena starija od 20 godina treba da obavlja samopregled. Prije toga i povremeni pregled kod porodičnog ljekara.**

**Rana dijagnoza je od presudne važnosti za uspješno liječenje!**

### KAKO URADITI SAMOPREGLED DOJKE

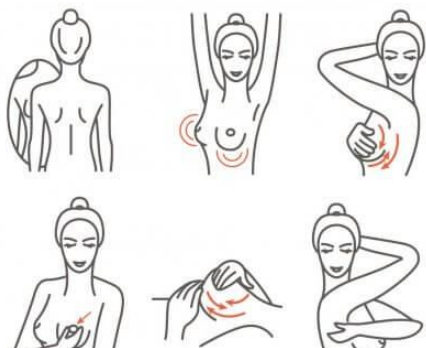
Nemojte žuriti. Odvojite 10tak minuta za sebe. Učinite sve polako i precizno. Kada uraditi samopregled – odmah nakon što Vam završi menstruacija (ili u isto vrijeme svaki mjesec ako nemate menstruaciju, provjerite da li ima ikavih promjena vaših grudi u normalnom izgledu ili na dodir.

**Šta tražiti prilikom samopregleda:** neobičn zadebljanja, iscjedak iz bradavice (posebno krvav, tamnije obojen), promjene na koži bradavica i dojki: naboranost, uvlačenje bradavica, udubljenje, neobično povećanje jedne dojke. Ovo su sve znakovi upozorenja – ako uočite bilo koji od navedenih znakova morate se obratiti ljekaru!

### Promatranje dojki:

- stati ispred ogledala i pažljivo promotriti dojke – prvo srijeda zatim se polako okrenuti na jedni i drugu stranu
- podignuti ruke iznad glave, gurnuti ramena naprijed i ponovo promatrati ima li na grudima bilo kakvih promjena.

### BREAST SELF-EXAMINATION



Potražite bilo kakvu promjenu tkiva i kože dojke i bradavice poput crvenila ili druge promjene boje, krasti 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 mase skrivene iza bradavica.

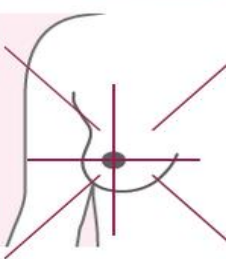


GORNJI  
DESNI  
KVADRANT

GORNJI  
LIJEVI  
KVADRANT

DONJI  
DESNI  
KVADRANT

DONJI  
LIJEVI  
KVADRANT



Samopregled dojki ispod tuša započinjete tuširanjem i sapunjanjem cijelog tijela. Dojke i ruke trebaju da budu mokre jer je bitno da „klizite“ po površini kože dojke prema uputi: zamislite da je dojka krug podijeljen na 4 dijela, ispružite prste dlana suprotne ruke premještajte nježno preko svakog dijela dojke.

**Samopregled dok ležite:** Stavite jastuk pod desno rame, a desnu ruku iznad glave. S ispruženim prstima nježno kružnim pokretima krećući se vertikalno ili kružno po cijeloj dojci. Prvo koristite nježni, zatim srednji i na kraju čvrsti pritisak. Stisnite srednje čvrsto bradavicu, provjerite iscjedak i izrasline na bradavici. Boju iscjetka provjerite na bijelom papiru. Ponovite sve kada premjestite jastuk pod lijevo rame i podignite lijevu ruku iznad glave. Završite pregled opipavanjem područja ispod pazuha.



**SAMOPREGLED DOJKE  
TREBA DA BUDE NAVIKA!**

**KADA URADITI UZV DOJKE**

Barem jedanput na godinu svaka žena treba se javiti na stručni pregled dojki kod specijaliste koji će klinički pregled obavezno nadopuniti

ultrazvukom dojki ukoliko je žena 38 do 40 godina starosti odnosno 49, ali i ranije ako ima indikacija. UZV uz mamografiju povećava tačnost dijagnosticiranja dobroćudnih i zloćudnih bolesti dojke. Ženama do 40 godina se ne preporučuje, u



pravilu mamografija kao rutinska pretraga već se u toj dobnoj skupini može godišnje uraditi ultrazvučni pregled dojki. Međutim u slučajevima postojanja sumnji na neku zloćudnu pojavu u dojci, ženi će se dati uputnica za mamografiju bez obzira na mlađu životnu dob.

### KADA URADITI MAMOGRAFIJU ?

Mamografija je rendgenski pregled dojki kojim se otkrivaju tumori i druge promjene PREMALE da se napipaju. Dobro je napraviti klinički pregled prije mamografije. Dokazano je da mamografija bilježi promjene dvije godine ranije od običnog pregleda zasnovanog na pojavi simptoma ili opipljive kvržice. U većini slučajeva nije bolan. Mamografija se obavlja u žena sa menstruacijom, kada su grudi najmanje osjetljive između petog i desetog dana računajući od prvog dana zadnje menstruacije. Mamografski prvi pregled svaka žena treba napraviti između 38 i 40 godina života. Žene dobi od 40-49 jedanput u dvije godine a žene dobi od 49 i 69 godina jedanput godišnje, a žene preko 69 godina kod kojih je rizik nastanka raka povišen sa ljekarom dogovoriti učestalost pregleda.



***Najčešće, rak dojke u svojoj ranoj fazi ne uzrokuje nikakve poteškoće. Ove rane faze oboljenja se u većini slučajeva otkrivaju mamografijom (rendgenskim pregledom)***

***Dodatne informacije: J.U. Dom zdravlja Konjic provodi kantonalni program ranog otkrivanja raka dojke – mografske preglede za žene od 45 -69 godina starosti: „Rana detekcija spašava život“ pri Službi radiološke dijagnostike.***

*Zahvaljujući projektu Unapređenje zdravstvene zaštite građana Konjic Javna ustanova Dom zdravlja Konjic će imati uslove za provođenje pregleda mlađe populacije žena ultrazvučnim pregledom dojki.*

**Pobrinite se da imate zdrav životni stil time ćete umanjiti rizik oboljenja od raznih bolesti.**

Ova brošura objavljena je u okviru Projekta integriranog lokalnog razvoja (ILDP), koji predstavlja zajednički projekat Vlade Švicarske i Razvojnog programa Ujedinjenih nacija u Bosni i Hercegovini (UNDP u BiH). Sadržaj ove brošure, kao i nalazi prikazani u njoj, ne odražavaju nužno stavove Vlade Švicarske niti UNDP-a.

Sredstva za realizaciju Grant sheme osigurale su Vlada FBiH, kao i Vlada Švicarske, putem ILDP-a. Projekat „Unapređenje zdravstvene kvalitete života građana Konjic“ implementiraju Općina Konjic i UNDP u BiH u saradnji sa Agencijom za razvoj „Prvi korak“ d.o.o. Konjic i Javnom ustanovom Dom zdravlja Konjic.

