

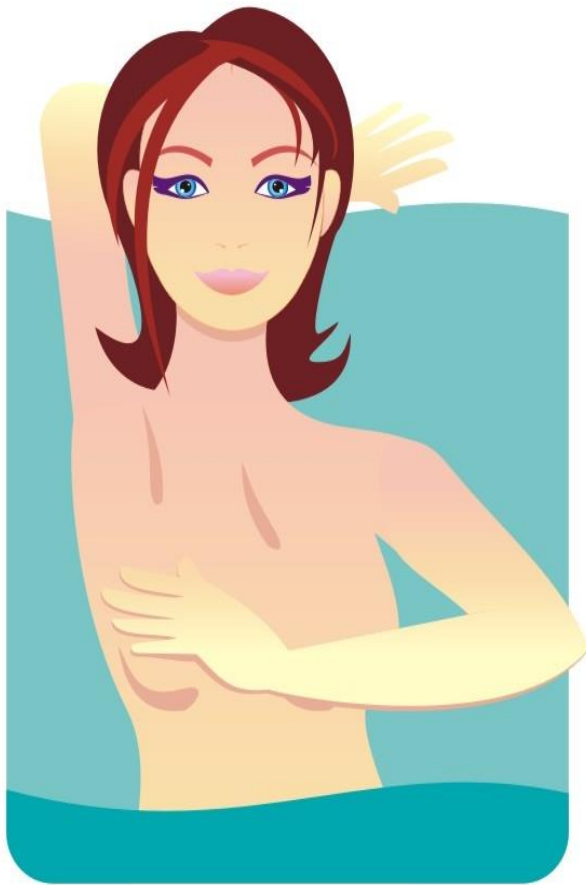
GDJE?

Pregled najbolje započeti u kupatilu, ispred ogledala, potom ga nastaviti u kadi prilikom tuširanja.

KAKO?

Stanite ispred ogledala, ruke postavite na bok i posmatrajte svoje dojke.

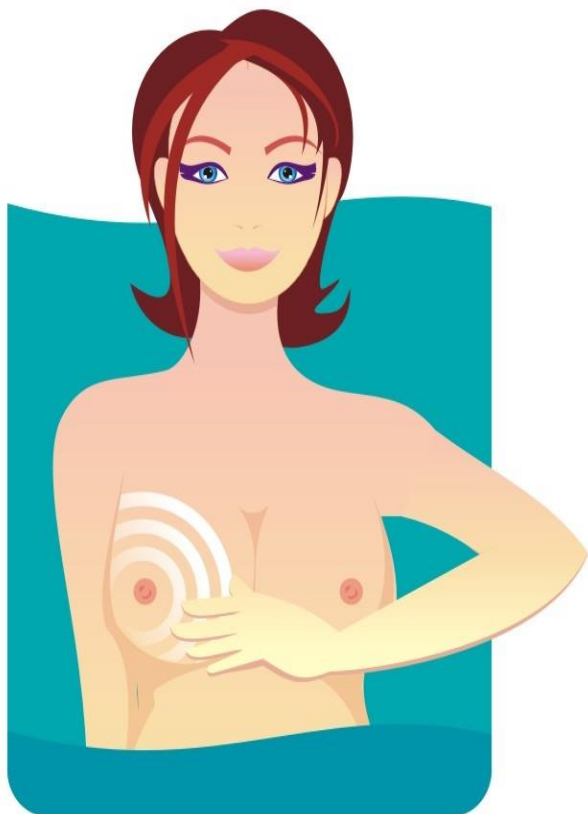
To ponovite i tako što ćete podići ruke iznad glave.



Pod tušem uz podignutu jednu ruku iznad glave kružnim pokretima prstiju sistematski opipajte sve dijelove dojke.

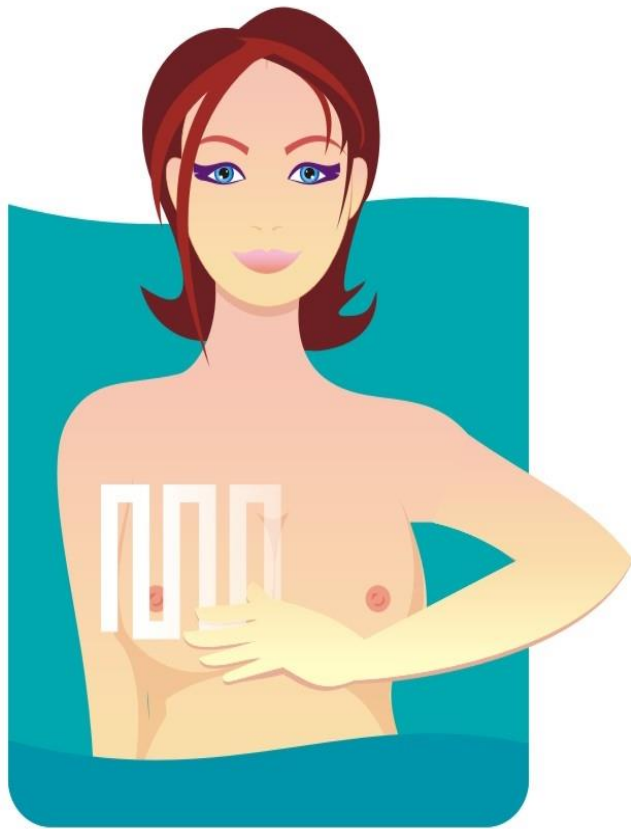
Ne koristite same vrhove prstiju već njihove završetke i pri pipanju obratite posebnu pažnju na postojanje zadebljanja, čvorića, tumora i slično.

Desnu ruku upotrebite za pregled lijeve dojke, a lijevu ruku za desnu dojku.



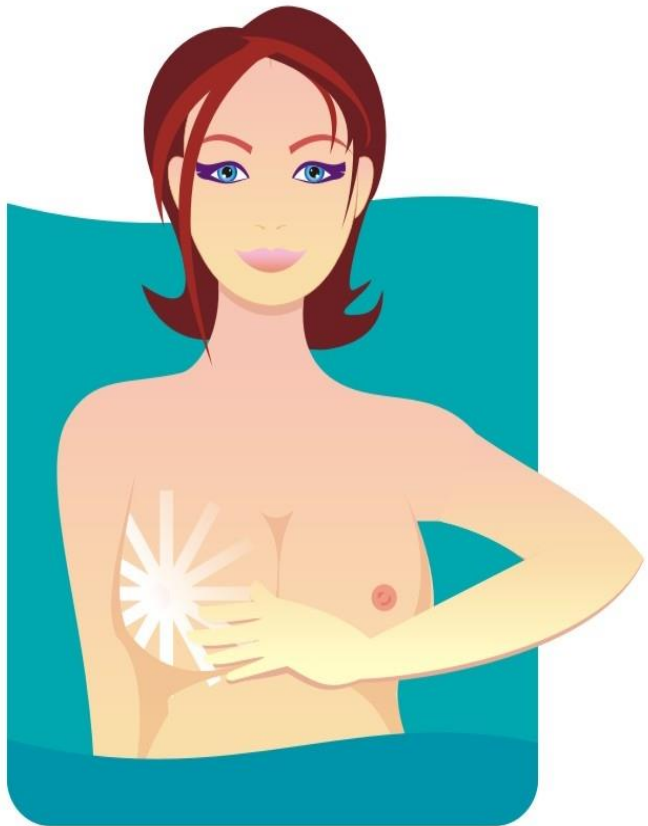
Podignite desnu ruku, a lijevom u smjeru kazaljke na satu od spolja put unutra pregledajte desnu dojku idući od spoljnog ruba dojke ka bradavici.

Isto to ponovite i na lijevoj dojci.



Obratite pažnju na:

- 1. oblik – promijene oblika, prisustvo neravnina ili izbočina**
- 2. veličinu – postojanje otoka, značajnu razliku u veličini dojki**
- 3. izgled kože – prisustvo crvenila i povlačenja kože**
- 4. bradavice – promijenu boje i uvlačenje bradavice**



Trudite se da opipate:

1. neravnine

2. čvoriće

3. bolna mjesta u dojci

**4. predio bradavice takođe
pregledajte, a pregled
završite**

**blagim pritiskom vrha
bradavice kada treba da
primjetite**

ima li iscjetka iz nje.



Pregled ponovite istim redosljedom i u ležećem položaju.

Rukom pregledajte pazuh na istoj strani dojke.

Sve to ponovite i na levoj dojci.

.

ZAŠTO?

Redovnim mjesečnim samopregledom dojki na opisan način najbolje ćete upoznati građu Vaših dojki i najranije uočiti svaku njihovu promijenu.

Bilo koje odstupanje koje primetite zahtijeva da se ODMAH obratite ljekaru, ali nije razlog za paniku. Većina promjena koje žene same primijete su dobroćudne prirode.

OBAVEZNO jednom godišnje obavljajte pregled dojki kod ljekara.



**REDOVNIM SAMOPREGLEDOM DOJKI I
PREGLEDIMA KOD LJEKARA
MOŽETE OTKRITI RAK DOJKE U RANOJ
FAZI BOLESTI KADA JE ON IZLJEČIV!!!**