

# Kako uraditi samopregled dojke

## uputstvo i savjeti

Svaka žena treba biti svjesna važnosti zdravlja svojih grudi i trebala bi redovno raditi samopregled dojki kako bi na vrijeme uočila eventualne promjene koje upućuju na moguće bolesti dojke. Veliki procent žena, čak i preko 85% su uz **samopregled dojki** uočile promjene i spriječile ozbiljna oboljenja.

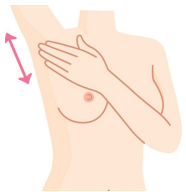
## Koliko često je potrebno raditi samopregled dojke?

Preporuka je da se samopregled dojke obavlja **na mjesečnom nivou**. Samopregled dojke je najbolje uraditi iz dva dijela: posmatranjem i opipavanjem tkiva dojki, te zapažanjem određenih grudvica ili izbočenja na dojnama. Najbolje je samopregled raditi svakog mjeseca u isto vrijeme, obično nakon menstruacije, kada su grudi manje osjetljive.

Osobe koje su u menopauzi ili nemaju matericu, samopregled mogu raditi bilo kada, a najbolje je, radi lakšeg praćenja, samopregled uraditi na početku svakog mjeseca. **Kvržice ili izbočine** koje su pronađene, ili bilo kakve druge nepravilnosti uočene tokom samopregleda dojki, zahtijevaju obaveznu posjetu ljekaru!

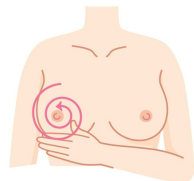
## Na koji način uraditi samopregled dojke?

Samopregled dojke se može raditi na sljedeće načine:



### 1. Najbolje je samopregled raditi pod tušem

Podignite jednu ruku gore, postavite je iznad glave i laganim kružnim pokretima masirajte dojku. Na taj način čet pod rukom uočiti moguće promjene (promjene oblika dojke, zadebljanja, izbočine, čvorice). Desnom rukom radite pregled lijeve dojke, a lijevom rukom pregled desne dojke.



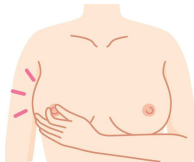
### 2. Samopregled ispred ogledala

Ruke postavite na bokove i zategnite dio oko grudnog koša. Dok ste u tom položaju pogledajte da li su se desile neke promjene na dojnama (moguća ispupčenja, uvučene bradavice ili koža). Drugi način samopregleda ispred ogledala je da podignete ruke iznad glave. Uz podizanje ruku moguće promjene na dojnama postaju izraženije i možete ih uočiti na lakši način.



### 3. Samopregled u ležećem položaju

Stavite jastuk ispod desne lopatice i u isto vrijeme podignite desnu ruku iznad glave. Uz pomoć vrhova prstiju lijeve ruke lagano masirajte područje desne dojke, kružnim pokretima u smjeru kazaljke na satu. Na isti način obavite pregled i lijeve dojke koristeći desnu ruku.



### 4. Samopregled bradavica

Po samom završetku samopregleda dojki, potrebno je lagano stisnuti bradavice na obje dojke. Na taj način ćete otkriti moguću pojavu iscjetka iz bradavice. Ukoliko se pojavi bilo kakav iscjedak, odmah se obratite ljekaru.