

Боюка
за секој нов ден



РОЗОВ

ОКТОМВРИ

Денес, вашите дојки сигурно изгледаат здраво и тие би можеле да останат такви во текот на целиот живот. Но, понекогаш, како што жената старее може да се случат некои промени кои можат да укажат на некој проблем. Вие морате да водите грижа за сопственото здравје и корисно е да научите како да го правите месечниот самопреглед на дојките. Тоа е најдобар начин да дознаете како вашите дојки изгледаат, каква е нивната структура, сега додека се здрави. Подоцна, во животот, доколку се случи некоја промена, веднаш ќе ја забележите и ќе знаете што треба понатаму да превземете.

Дали знаеш што е рак?

Секојдневно клетките во вашето тело се делат, растат и умираат. Погolem дел од времето клетките се делат и растат на контролиран начин. Меѓутоа понекогаш клетките растат надвор од контрола. Овој неконтролиран раст на клетките создава маса или грутка наречена тумор. Туморите можат да бидат бенигни и малигни. Дијагнозата на ракот значи почеток на интензивно емоционално и стресно патување. Луѓето заболени од рак често се чувствуваат одалечени од околината, нивниот социјален живот речиси замрува, се повлекуваат во себе, ја прекинуваат комуникацијата со надворешниот свет, пасивни се, неодлучни и без желба секаква активност. Овие луѓе имаат потреба да бидат прифатени и поддржани од околината.

Бенигни тумори

Бенигните тумори не се канцерогени. Сепак, доколку не се лечат, некои од нив можат да му наштетат на здравјето, така што често пати се отстрануваат. Кога овие тумори ќе се отстранат, најчесто, не се појавуваат повторно. Најважно е да се знае дека клетките на бенигниот тумор не се шират и не ги напаѓаат соседните клетки.

Малигни тумори

Малигните тумори ги сочинуваат абнормалните клетки. Клетки на малигните тумори ги напаѓаат соседните клетки и се шират на другите делови на телото. Малигниот тумор кој се развива во некој орган во телото се нарекува рак. Доколку се открие во ран стадиум, ракот може успешно да биде излекуван во 98% од случаите.

Рак на дојка

Ракот на дојката е најчесто малигно заболување кај жената. Во Македонија годишно се регистрираат околу 700 новодијагностицирани пациенти. Најмладата пациентка има само 18 години. Од рак на дојка заболуваат и мажи!

Бенигни промени на дојката

ВИДОВИ НА ПРОМЕНА НА ДОЈКАТЕ	РИЗИЧНИ ГРУПИ	ПОВРЗАНОСТ СО КАРЦИНОМ
<p>Цисти Вреќички полни со течност, како меки гругтки или нежна точка.</p>	<p>Жени помеѓу 30 и 50 години; Жени кои користат хормони.</p>	<p>Типично не е канцерогена. Не ја зголемува можноста од добивање на рак во иднина.</p>
<p>Фиброаденома Мека, еластична или тврда гругтка, лесно подвижна во ткивата на дојката.</p>	<p>Тинејџерки или млади жени; Понекогаш присутни кај жени после менопаузата кои користат хормони.</p>	<p>Типично не е канцерогена. Доколку гругтката содржи одреден вид клетки шансите за развивање карцином се трипати поголеми. Редок облик на карцином кој се развива во помалку од 1 % од фиброаденомите.</p>
<p>Карцином Тврда гругтка која може но, не мора да биде нежна.</p>	<p>Жени над 40 и млади жени кои имаат генетски предиспозиции.</p>	
<p>Циклично Меко подрачје на дојката кое варира зависно од менструалниот циклус.</p>	<p>Жени кои имаат менструација. Жени после менопаузата кои земаат хормони.</p>	<p>Не е поврзано со карциномот на дојката.</p>
<p>Нециклично Постојана болка на едно место која не варира во текот на менструалниот циклус.</p>	<p>Жени од секоја возраст и етничка припадност.</p>	<p>Често од нови и зголемени цисти.</p>
<p>Неповрзано со подрачјето на дојката Болка во градниот кош или ребрата под градите.</p>	<p>Жени од секоја возраст и етничка припадност.</p>	<p>Не е поврзано со ракот на дојката, но може да биде поврзан со друг медицински проблем кој треба да се контролира од страна на лекарот.</p>

Откривање на ракот на дојка во ран стадиум

Мамограм е рентгенска снимка на дојката. Најдоброто нешто што жените над 40 години можат да го сторат за да се заштитат од ракот на дојка е да направат мамограм. Мамографијата обично не се користи кај жени помлади од 40 години. Причината за тоа е големата густина на ткивото на градите кај помладите жени поради што рентгенските снимки нема да бидат веродостојни. Исто так, ткивото на градите кај младите жени е поосетливо на зрачење, иако во современата мамографија се користат ниски, безопасни дози.

Мамограмот може да ги покаже чворовите или другите абнормалитети кои не можат да се видат при лекарскиот преглед

Мамограмот дава можност да се види развивањето на туморот многу пред вие, или искусен лекар да може да го напипа. Мамограмот може да го открие ракот на дојката во рана фаза.

Пред дијагностицирање:

Сите грудки немора да бидат карцином

Доколку вашиот прв преглед бил кај општ лекар или гинеколог, можно е да добиете упат за рентгенолог. Тоа не мора да значи дека вашиот доктор мисли дека имате рак. Матичниот лекар или гинеколог немаат искуство во дијагностицирање на промените на дојката кое го има рентгенологот или пак хирургот. Затоа е многу важно вашите дојки да ги прегледа експерт.

Мамограм:

Што е тоа и како се прави?

Мамограмот се прави со посебни икс - зраци. Мамограмот може да го открие ракот на дојка во почетна фаза, пред вие или стручното лице да бидете во можност да го напипате чворот.

Мамограмот се работи со помош на специјален апарат кој се користи само во мамографијата. Може да се направи на радиологија, во болница или клиника, или во лекарска ординација. Сите објекти во кои се прави мамографија мораат да исполнуваат професионални стандарди и мораат да имаат одобрување. Објектите кои ги исполнуваат стандардите добиваат уверение со кое потврдуваат дека се во добра состојба.

Да се направи мамограм потребни се само неколку минути, но севкупното време (вклучувајќи соблекување, облекување и чекање) може да трае околу 20 минути и повеќе. Немојте да користите пудра во прав или дезодоранс на денот кога ќе одите на мамографија, бидејќи тие можат да покажат сенки на икс - зраците, отежнувајќи го читањето. Ќе ве замолат да се соблечете над половината. Апаратот ќе биде наместен според вашата висина. Додека стоите едната дојка ќе ви биде ставена на основната плоча. Кога техничарот ќе ја намести дојката во соодветна позиција, другата провидна пластична плоча ќе биде ставена врз дојката. Дојката се притиска за да покаже целосен, чист изглед на нејзината внатрешна структура.

Обично се прават два пара снимки за секоја дојка: снимки од страна и снимки одозгора. Притисокот врз дојката престанува веднаш по завршувањето на снимката.

Кога техничарот ќе ги провери снимките вие сте завршиле со мамографијата. Ако снимките не се задоволителни, што понекогаш се случува, можеби ќе биде потребно да се направат нови снимки. Ако се прават нови снимки тоа не значи дека нешто не е во ред со вашите дојки.



Вообичаена големина на грутка пронајдена од жена која не знае да прави самопреглед



Вообичаена големина на грутка пронајдена од жена која по-времени прави самопреглед



Вообичаена големина на грутка пронајдена од жена која редовно прави самопреглед



Вообичаена големина на грутка пронајдена од при прв мамографски преглед



Вообичаена големина на грутка пронајдена од при редовен мамографски преглед

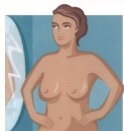
Мамографијата не би требало да боли

Добро обучениот техничар знае како да ве подготви. Наместо да ја стега самата дојка, дел од притисокот треба да го пренесе на градниот кош.

Месечен самопреглед на дојките

Месечниот самопреглед на дојките ви одзема само неколку минути и не чини ништо, но може да го спаси вашиот живот.

Пред огледало



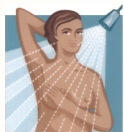
Поставете ги вашите раце на колковите, потоа подигнете ги над вашата глава и поставете ги позади неа.

Побарајте:

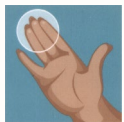
- Промени во големината или во изгледот на вашите гради. Кај некои жени е нормално едната града да биде поголема од другата.
- Брчки и дупчиња на кожата.
- Исцедок од брадавиците, црвенило, отоци или перутање на кожата околу брадавиците. Исто така проверете за било каква друга промена на брадавиците, како што е нивно навлекување навнатре.



Во бањата



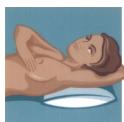
Со допир откријте дали има тврди грутки, здебелувања или било какви други промени на нормалниот изглед на вашите гради. Притиснете со појак стисок за да напипате промени во самите гради или со помал стисок за да напипате промени веднаш под површината на кожата.



Проверете ја секоја града со помош на врвовите на трите средни прсти на вашата рака и при тоа употребувајте ја раката спротивна на градата која ја прегледувате.

Проверете под пазувите и области над и под вашата клучна коска или областа околу вратот. Тоа е зоната во која има лимфни јазли.

Лежејќи



Легнете на грб и ставете перници под вашето лево рамо.

Користете ги истите чекори како постапката „Во бањата“.

Проверете ја вашата лева града користејќи ја десната рака.

Ставете ја перницата под вашето десно рамо и прегледајте ја десната града со помош на левата рака.

Календар за женско здравје

	Јан.	Фев.	Мар.	Апр.	Мај	Јун.	Јул.	Авг.	Сеп.	Окт.	Ное.	Дек.
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Во соодветното поле од календарот, внесете ја соодветната буква:

М - Месечен менструален циклус; **С** - Самопреглед на дојки;

Е/М - Ехо или мамографски преглед на дојки; **Г** - Преглед на гинеколог; **П** - Пап Тест

10 совети за намалување на ризикот од рак на дојка

1. Одржувајте нормална телесна тежина

Прекумерната тежина негативно делува на целото тело зголемувајќи ја можноста од добивање на сериозни болести.

Дебелината го зголемува ризикот за добивање на рак на дојка. Намалете го дневното внесување на храна богата со маснотии и холестерол.

2. Јадете здраво за да бидете здрави

Во вашата исхрана внесувајте природни витамини и минерали, по можност преку свеж зеленчук и овошје. Намалете го количеството на шеќери и јаглехидрати, доколку сметате дека здравјето ви е важно.

3. Бидете физички активни

Вежбањето е најдобар начин за водење на здрав живот. Доволно е половина час дневно да пешачите и ќе ја увидите разликата.

4. Избегнувајте алкохол

Алкохолот покрај тоа што го зголемува ризикот за добивање на рак, тој е предизвикувач и на срцевите заболувања. Затоа редуцирајте го алкохолот на најниско ниво.

5. Престанете да пушите

Жените кои се пушачи имаат поголем ризик за добивање на рак на дојка, срцеви и белодробни заболувања.

6. Практикувајте да го доите своето бебе

Жените кои ги дојат своите бебиња повеќе од една година или две имаат помал ризик да добијат рак на дојка.

7. Вршете редовни лекарски прегледи

Медицинските прегледи под надзор на соодветни експерти овозможуваат рана детекција симптомите кои предизвикуваат рак на дојка. Доколку знаците и симптомите се детектираат во рана фаза ракот на дојка може да се излекува.

8. Фамилијарна историја

Луѓето со позитивна фамилијарна историја за рак на дојка треба почесто да се јавуваат на лекарски прегледи од типот на ехо на дојки и мамографија, во зависност од упатствата на нивниот лекар-терапевт.

9. Самопреглед на дојки

Погледнете го обликот и големината на Вашите дојки. Неправилностите во изгледот, формата и големината на дојките некојпат може да укажат на симптомите за рак на дојка. Самопрегледот е круцијален фактор за детекција на ракот на дојка.

10. Релаксирачки терапии и третмани

Практикувајте релаксирачки техники за опуштање на Вашето тело и ум. Соодветните вежби, медитацијата и јогата го зајакнуваат Вашиот имунитет. Доколку верувате, овие природни терапии за лекување досега покажале задоволувачки резултати во многу случаи. Здравиот ум го одржува здравото тело поттикнувајќи го позитивниот став за животот, што е многу важно при оваа состојба.

Обратете се кај вашиот лекар ако забележите било кој од овие симптоми на вашите гради

- Грутка, тврд чвор или здебелување;
- Необичен оток, жештина,
црвенило или затемнување на ткивото;
- Промена на големината
или обликот на дојката;
- Вдлабнување или
испапчување на кожата;
- Чешање, болка, оток или
било каква промена на брадавицата;
- Болка на едно место која не варира
во текот на менструалниот циклус.

Битно е да се напомене дека секоја промена и секоја грутка не значи рак. Сепак, некои од ретките облици на рак, како на пример воспалителниот рак на дојка, често се појавува заедно со оток и црвенило на дојката без пропратни грутки, а понекогаш се меша и со одредена инфекција.

Запомнете...

Клетките можат да растат надвор од контрола и пред појавата на било кој од симптомите на болеста. Тоа е причината поради која прегледот на дојката, со цел да се најдат раните промени, е толку важен. Колку порано се утврди проблемот, веројатноста дека жената ќе преживее е поголема. Доколку имате историја на рак на дојка во вашето семејство, разговарајте со докторот за проценка на ризикот, кога да започнете со маморафија и колку често да се прегледувате. За сите жени е важно да направат клинички прегледи на дојката кај здравствен стручњак, почнувајќи од 20-тата година барем секоја трета година, како и самостојно да се прегледуваат еднаш месечно почнувајќи од 20-тата година.

Доколку вашата мајка или сестра имала рак на дојка пред менопаузата, вие би требало да вршите прегледи на дојката пред 40-тата година. По 40-тата година од животот се препорачува мамографски преглед еднаш годишно.

A large blank area with horizontal lines, resembling a page from a notebook or a form for text entry.

Мисија

Здружението за борба против рак „Борка - за секој нов ден“ Скопје, речиси 6 години е активно вклучено во борбата против ракот. Нашата мисија е преки информирање и едукација, да ја подигнеме свесноста на граѓаните на Македонија за претпазливост, сериозен пристап, навремено лечење, социјална и емотивна поддршка на заболените и перцепирање на ракот како потенцијално излечива болест. Сметаме дека сите ние треба активно да учествуваме во создавање на здрава популација свесна за ризиците и предизвиците од оваа болест. Во исто време сме фокусирани на психо-социјална помош на сите заболени од рак и нивните блиски во соочување со оваа болест и поддршка во нивната борба при поминување низ тој трнлив пат.

На бесплатната телефонска линија

0800 55 777

можете да стапите во контакт со некоја од нашите волонтерки, кои се подготвени да ви дадат информација и поддршка.

Борка
за секој нов ден

Телефон: 02 3224 636 • www.borka.org.mk

