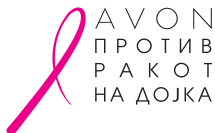


Прегледајте ги
вашите гради!

Закажете
мамографски преглед!

Тоа може
да ви го спаси
ЖИВОТОТ!



Бојка
за секој нов ден

ШТО Е РАК НА ДОЈКА?

Секојдневно клетките во вашето тело се делат, растат и умираат. Поголем 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.

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. Клетките на малигните тумори ги напаѓаат соседните клетки и се шират на другите делови на телото. Малигниот тумор кој се развива во дојката се нарекува рак на дојка.

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. Стурчњаците препорачуваат жените постари од 40 години еднаш годишно да се прегледаат на мамограф. Доколку имате историја на рак на дојка во вашето семејство, разговарајте со докторот за проценка на ризикот, кога да започнете со мамографија 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, а почнувајќи од 40 – тата година еднаш годишно, како и самостојно да се прегледуваат еднаш месечно почнувајќи од 20 – тата година. Доколку вашата мајка или сестра има или имала рак на дојка пред менопаузата, вие би требало да вршите прегледи на дојката пред 40 – тата година.

БЕНИГНИ ПРОМЕНИ НА ДОЈКАТА

ВИДОВИ НА ПРОМЕНА НА ДОЈКАТЕ	РИЗИЧНИ ГРУПИ	ПОВРЗАНОСТ СО КАРЦИНОМ
<p>Цисти Вреќички полни со течност, како меки гругки 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 гругка, 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 гругката 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 гругка која може но, не мора да биде нежна.</p>	<p>Жени над 40 и млади жени кои имаат генетски predisпозиции.</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>

ЗОШТО ВИ Е ПОТРЕБЕН НАВРЕМЕН ПРЕГЛЕД

Дали откривте нова грутка на дојката?

Нека не ве фаќа паника, но сепак појдете на преглед кај вашиот лекар. Дури и ако порано сте имале циста или фиброаденом, немојте да претпоставувате дека новата грутка ќе биде од ист вид. Грутката не мора да значи дека се работи за рак, но најдобро е да се провери за да бидете сигурни.

Знакови на предупредување кои треба да ги знаете

Ако забележите било кој од овие симптоми на вашите гради, обратете се кај вашиот лекар:

- Грутка, тврд чвор или задебелување;
- Необичен оток, жештина, црвенило или затемнување на ткивото;
- Промена на големината или обликот на дојката;
- Вдлабнувања или испапчувања на кожата;
- Чешање, болка, крвав исцедок или оток на брадавицата;
- Вовлекување на брадавицата или на другите делови;
- Промени на брадавицата кои почнуваат нагло;
- Болка на едно место која не варира во текот на менструалниот циклус;
- Одредени промени со градите како што се инфекции, промени на брадавиците или чешање на брадавиците обично не се рак, но можат да бидат симптоми на некои многу ретки видови на рак.

Сепак, некои од ретките облици на рак како воспалителниот рак на дојка, често се појавува заедно со оток и црвенило на дојката без пропратни грутки, а понекогаш се меша со одредена инфекција. Без оглед на дијагнозата, ако вие чувствувате дека нешто не е во ред, побарајте биопсија или мислење на друг доктор. Сепак, никој не го познава вашето тело подобро од вас самите.

Познато е дека ракот на дојка не е нешто што жената може да го “добие” или “собере”, како што е тоа случај со воспаленијата на белите дробови, црниот дроб, коските или другите делови на телото. Ракот на дојката се развива постепено, така што почнува со една ситна абнормална клетка. Понекогаш за развојот е потребен долг временски период. Понекогаш, пак, одреден рак е прилично агресивен и туморот се развива брзо.

ПРОШИРУВАЊЕТО НА РАКОТ НА ДРУГИТЕ ДЕЛОВИ ОД ТЕЛОТО СЕ НАРЕКУВА МЕТАСТАЗА. КОГА ТОА ЌЕ СЕ СЛУЧИ, БОЛЕСТА МНОГУ ТЕШКО СЕ ЛЕКУВА.

ОТКРИВАЊЕ НА РАКОТ НА ДОЈКА ВО РАН СТАДИУМ

МАМОГРАМ

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 така, 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 ГРУТКИ НЕ МОРА 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 дијагностицирањето 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 помош на 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.

За да се направи мамограм потребни се само неколку минути, но севкупното време (вклучувајќи соблекување, облекување и чекање) може да трае околу 20 мин. или 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 облечете 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 снимањето.

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 повремено прави самопреглед



Вообичаена големина на грутка пронајдена од жена која редовно прави самопреглед



Вообичаена големина на грутка пронајдена при прв мамографски преглед



Вообичаена големина на грутка пронајдена 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.

КАДЕ МОЖЕТЕ ДА СЕ ПРЕГЛЕДАТЕ?

ЈАВНИ ЗДРАВСТВЕНИ УСТАНОВИ	ТЕЛЕФОН ЗА ЗАКАЖУВАЊЕ
ЈЗУ Општа болница Прилеп	048/ 407 - 000 локал 247
ЈЗУ Здравствен дом Ресен	047/ 452 - 960 локал 123
ЈЗУ Општа болница Струга	046/ 786 - 016
ЈЗУ Клиничка болница Битола	047/ 253 - 316, 251 - 211 локал 535
ЈЗУ Здравствен дом Вевчани	046/ 798 - 387, 784 - 645
ЈЗУ Институт за радиологија Скопје	02/ 3147 - 582
ЈЗУ Здравствен дом Скопје: - Поликлиника Чаир - Поликлиника Букурешт - Поликлиника Јане Сандански	02/ 2611 - 506 локал 97 02/ 3064 - 088 локал 28 02/ 2463 - 277 локал: рентген
ЈЗУ Здравствена станица Железара Скопје	02/ 2657 - 069
ЈЗУ Здравствен дом Кратово	031/ 482 - 003
ЈЗУ Здравствен дом Неготино	043/ 361 - 236, 361 - 166 локал 123
ЈЗУ Општа болница Струмица	034/ 344 - 444 локал 136
ЈЗУ Општа болница Штип	032/ 388 - 288 освен петок
ЈЗУ Општа болница Велес	043/ 222 - 783
ЈЗУ Општа болница Тетово	044/ 330 - 810 локал 244

ПРИВАТНИ ЗДРАВСТВЕНИ УСТАНОВИ	ТЕЛЕФОН
Систина Скопје	02/ 3099 - 750
Ремедика Скопје	02/ 2603 - 100
Дијагностички центар Скопје	02/ 3223 - 516
Неуромедика Скопје	02/ 2042 - 323
Ординација Толовски Скопје	02/ 3110 - 003
Дијагностички центар Св "Спас" Кравари (Битолско)	047/ 237 - 379
"Ромедика" Тетово и Гостивар	044/ 332 - 255

Здружението за борба против рак „БОРКА - За секој нов ден“ Скопје, веќе четири години е вклучено во борбата против ракот. Посебно место завзема борбата против ракот на дојка, со оглед на тоа што овој вид на рак е еден од најчестите облици на оваа болест кај жените во Република Македонија.

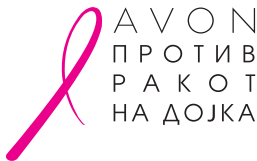
За унапредување на оваа борба, од 2008 година е отворена СОС линија за помош на заболениите од рак на дојка и нивните најблиски.

На **бесплатната телефонска линија:**

0 800 55 777

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

На неа се даваат информации во врска со самопрегледите, редовните ЕХО и мамографски контроли, каде и кому да се обратите.



Телефонската линија наменета за совети и информации за ракот на дојка е финансирана со купување на AVON производите со розова панделка

www.avoncosmetics.com.mk