

## Što je samopregled dojki?

Samopregled dojki je postupak koji ženi omogućuje da sama pregleda svoje grudi. Najbolje je da žena obavi pregled tjedan ili dva nakon početka mjesečnice, a ako žena nema više mjesečnicu najbolje je odrediti jedan dan u mjesecu kada će to učiniti.

Prilikom samopregleda posebnu pozornost treba obratiti na sljedeće znakove: otkrivanje kvržice pri opipu, zadebljanje u dojci, povećanje jedne dojke, bilo kakve promjene na koži bradavica i dojki, iscjedak iz bradavice, bolovi u dojci.

Ako žena uoči bilo koji od navedenih simptoma, obavezno se treba obratiti liječniku.

## Kada treba napraviti mamografiju?

Mamografija je rendgenski pregled dojki kojim se otkrivaju tumori i druge promjene dojke koje su premalene da bi se mogle napipati. Dokazano je da mamografija bilježi promjene na dojci oko dvije godine ranije od kliničkog pregleda zasnovanog na pojavi simptoma ili opipljive kvržice.

Mamografija se kod žena s mjesečnicom obavlja u razdoblju od petog do desetog dana ciklusa, brojeći od prvog dana zadnje mjesečnice.

Iako je mamografija izuzetno vrijedna i nezamjenjiva pretraga u otkrivanju i najmanjih karcinoma, treba naglasiti da se mamografijom ne može prikazati 15-20% karcinoma dojki, posebno kad se radi o dojkama s gustom žljezdanom strukturom.

Prvi mamografski pregled dojki svaka žena treba napraviti između 38. i 40. godine života. Kod žena s pojavnošću raka dojke u bližih srodnika, preporuča se ranije započinjanje redovitih mamografskih pregleda.

**Odgoditi nije isto što i riješiti. Odazovi se odmah.**

## Što je Nacionalni programa ranog otkrivanja raka dojke?

Nacionalnim programom ranog otkrivanja raka dojke obuhvaćene su sve žene u RH u dobi od 50 do 69 godina. U okviru programa žene mogu obaviti mamografski pregled dojki svake dvije godine. Žene na kućnu adresu dobiju poziv za besplatni mamografski pregled. Cilj ovog organiziranog probira je smanjiti smrtnost od raka dojke za 25% do 30%, otkriti rak u početnom stadiju u većem postotku nego danas te poboljšati kvalitetu života bolesnica s rakom dojke.



**Nacionalni program  
ranog otkrivanja  
raka dojke.**

Za zdravije. **Danas.**

**Odazovite se na  
mamografski pregled.**  
Nazovite besplatni  
telefon **0800 85 86**

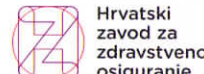
Za dodatne informacije posjetite internet stranicu



[www.zdravlje.hr](http://www.zdravlje.hr)



[www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)



[www.hzzo.hr](http://www.hzzo.hr)

**Visok stupanj izlječenja ako se na vrijeme otkrije.**

## Što je rak dojke?

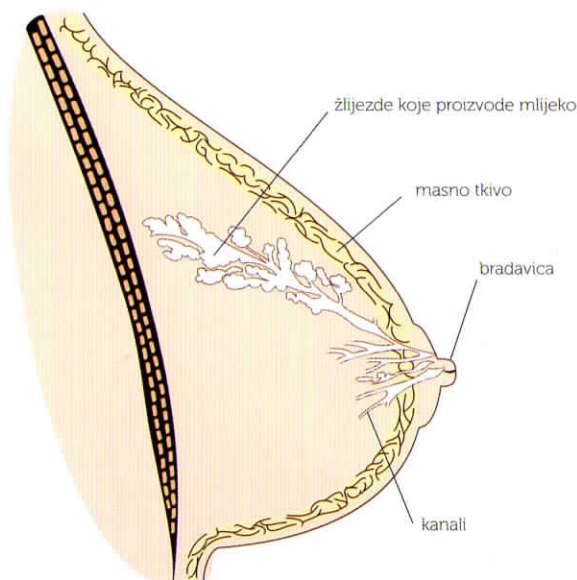
Rak dojke je zloćudna bolest koja nastaje kad normalne žljezdane stanice dojke promijene svoja svojstva te počnu nekontrolirano rasti, umnožavati se i uništavati okolno zdravo tkivo. Takve promijenjene stanice mogu potom otići u limfne i/ili krvne žile te tako proširiti bolest u druge dijelove tijela.

Rak dojke najčešće je sijelo raka u žena u svijetu te predstavlja velik javnozdravstveni problem. I u Hrvatskoj rak dojke najčešće je sijelo raka od kojeg obolijeva četvrtina žena novooboljelih od raka. U Hrvatskoj je 2012. godine zabilježeno 2225 novih bolesnica. Rak dojke vodeći je i uzrok smrti zbog raka u žena, od kojeg je u 2013. godini umrlo 994 žena. Svako jedanaestoj ženi u Republici Hrvatskoj prijete rak dojke, a u sljedećim godinama za očekivati je daljnji trend porasta oboljelih.

Za dodatne informacije možete se savjetovati sa svojim liječnikom ili patronažnom sestrom o načinu ranog otkrivanja te bolesti. Za informacije o nacionalnom programu možete nazvati besplatni telefon pripadajućeg zavoda za javno zdravstvo.

## Tko 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 oboljeti od raka dojke, ali puno rjeđe nego žene. Jedan posto svih zabilježenih slučajeva raka dojke zabilježeno je kod muškog spola.



## Koji su uzroci i rizični čimbenici za nastanak raka dojke?

Uzrok nastanka raka dojke uglavnom je nepoznat. Mnoge epidemiološke studije pokazuju da postoji više poznatih rizičnih čimbenika koji su nedvojbeno povezani s nastankom raka dojke.

**Najznačajniji rizični čimbenici koji povećavaju rizik nastanka raka dojke su:**

- Dob,
- Prva menstruacija prije 12- godine života,
- Menopauza nakon 50- godine života,
- Nerađanje ili rađanje poslije 30- godine života,
- Pojavnost raka dojke i /ili raka jajnika kod bližih srodnika,
- Prethodna bolest dojke.

**Povećan rizik za rak dojke vezan je uz određene životne navike i stil života koji se smatraju nezdravim:**

- Nezdrava prehrana (visok udio masnoća u hrani),
- Pretilost,
- Povećana konzumacija alkohola,
- Pušenje,
- Izloženost radioaktivnom zračenju.

<b>Bjelovarsko-bilogorska županija</b> Matice hrvatske 15, 43000 Bjelovar	0800 200 156
<b>Brodsko-posavska županija</b> Nazorova bb, 35000 Slavonski Brod	0800 200 164
<b>Dubrovačko-neretvanska županija</b> Dr. Ante Šercera 4a, 20001 Dubrovnik p.p. 58	0800 345 066
<b>Istarska županija</b> Nazorova 23, 52100 Pula	0800 202 000
<b>Karlovačka županija</b> Dr. Vlatka Mačeka 48, 47000 Karlovac	0800 200 162
<b>Koprivničko-križevačka županija</b> Trg Tomislava dr Bardeka 10/10, 48000 Koprivnica	0800 200 161
<b>Krapinsko-zagorska županija</b> Zlakov trg 3, 49210 Zabok	0800 200 127

<b>Ličko-senjska županija</b> Senjskih žrtava 2, 53000 Gospić	0800 200 081
<b>Međimurska županija</b> Ivana Gorana Kovačića 1E, 40000 Čakovec	0800 200 080
<b>Osiječko-baranjska županija</b> F. Krežme 1, 31000 Osijek	0800 200 158
<b>Požeško-slavonska županija</b> Županijska 9, 34000 Požega	0800 303 034
<b>Primorsko-goranska županija</b> Krešimirova ulica 52a, 51000 Rijeka	0800 200 041
<b>Sisačko-moslavačka županija</b> Ulica Kralja Tomislava 1, 44000 Sisak	0800 200 159
<b>Splitsko-dalmatinska županija</b> Vukovarska 46, 21000 Split	0800 600 707

<b>Šibensko-kninska županija</b> Matije Gupca 74, 22000 Šibenik	0800 200 301
<b>Varaždinska županija</b> Meštrovićeva bb, 42000 Varaždin	0800 200 163
<b>Virovitičko-podravska županija</b> Gajeva 21, 33000 Virovitica	0800 303 033
<b>Vukovarsko-srijemska županija</b> Zvonarska 57, 32100 Vinkovci	0800 999 902
<b>Zadarska županija</b> Kolovare 2, 23000 Zadar	0800 200 157
<b>Grad Zagreb</b> Mirogojska cesta 16, 10000 Zagreb	0800 200 166
<b>Zagrebačka županija</b> Mokrička 54, 10290 Zaprešić	0800 200 184