

Redno pregledujte svoje dojke, da boste pravočasno začutile spremembe v njih!

Bolj ogrožene so ženske

- ki so že bile zdravljene zaradi raka dojk (ali pa njihova mati, sestra ali hči),
- ki so prvič postale matere po tridesetem letu ali sploh niso rodile,
- ženske, ki so menstruacijo dobile pred dvanajstim letom ali jo izgubile po 55. letu starosti.

Če ste med njimi, priporočamo, da opravite **mamografijo** na dvanajst do osemnajst mesecev od 40. do 49. leta starosti, kasneje pa na dve leti.

Rak dojk je dobro ozdravljiva bolezen, če je odkrit zgodaj. **Dobro spoznajite svoje dojke in jih pregledujte enkrat mesečno po končani menstruaciji, po izgubi menstruacije pa na izbrani dan v mesecu.**

Rak dojk je najpogostejša oblika raka pri ženskah

Zaradi njega vsako leto v Sloveniji umre okoli 400, v Evropski uniji pa kar 87.000 žensk. Večina žensk, kar tri četrtine, zbolijo po 50. letu starosti. Redko pa se rak dojk pojavi pred 30. letom, vendar ni izključen.

Lekadol, prijatelj Europe Donne, si prizadeva za rožnato prihodnost brez bolečine in aktivno podpira prizadevanja za vse večjo ozaveščenost žensk o pomenu samopregledovanja kot preventive proti bolezni raka dojk.



2

Dvignite desno roko in položite levo dlan na desno dojko. Iztegnite prste in jih stisnite skupaj ter s krožnimi gibi pretipajte celo dojko. Začnite na zunanjem obodu dojke in se z roko pomikajte proti bradavici.



1

Po kopanju si oglejte dojki v ogledalu in ju primerjajte. Prepričajte se, da ni nobenih vidnih sprememb. Nato sklenite roke za glavo in ponovno preverite, ali ni sprememb.



3

Nagnite se naprej in podprite desno dojko z desno roko. Z nežnimi krožnimi gibi leve roke rahlo pritiskajte na dojko.

Postopek samopregledovanja



4

Nagnite se naprej, spustite levo roko. S stisnjenimi prsti desne roke pretipajte levo pazduho, nato ponovite pregled še z razprtimi prsti.

5

Enako pretipajte tudi levo dojko (korak 2, 3 in 4).

LEKADOL®

filmsko obložene tablete

Na kakšne znake moramo biti pozorni ob samopregledovanju dojk?

- Bulica ali zatrdlina v dojki oz. pod pazduho,
- vdrta prsna bradavica ali spontan izcedek iz dojke,
- sprememba oblike ali velikosti dojke,
- sprememba barve kože, oblike in velikosti dojke ali bradavice.

Če opazite katerega izmed teh znakov, **obiščite zdravnika družinske medicine** ali **ginekologa** oziroma kliknite na **www.europadonna-zdruzenje.si**, kjer si lahko preberite več o raku dojk.

Lekadol® in Europa Donna v skupni kampanji ozaveščata ženske v Sloveniji o zgodnjem odkrivanju raka dojk.



Lekadol® gladko opravi z bolečino in je nežen do želodca.

Lekadol®, podpornik preventivnega samopregledovanja dojk

Zaupanje čutim

Navodila za
samopregledovanje
dojk

LEKADOL®
prijatelj Europe Donne

EUROPA
DONNA



član skupine Sandoz

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.