

4 ЧЕКОРИ ЗА САМОПРЕГЛЕД

канџер на дојка

Самопрегледот претставува основа во раното откривање на карциномот на дојката и потребно е да се започне околу 20. година од животот. Во **фертилниот период**, се препорачува самопрегледот да го направите два дена по завршување на месечниот циклус. Во **менопауза**, изедувајте го секој месец на било кој фиксен датум. Жените кои користат **хормонска контрацепција** се препорачува да го изведуваат со првата таблетка.

Застанете пред огледало и набљудувајте ги градите во три различни позиции: со рацете поставени на колковите, набљудувајте од напред и од страна; со двете раце подигнати над главата; со исправен грб и рацетете спуштени покрај телото. Обидете се да забележите дали постојат промени во симетријата на градите, позицијата на брадавиците, вдлабнатини/испакнатини или пак промени во бојата и квалитетот на кожата.



1

Кренете ја едната рака над главата и со другата рака користејќи ги трите средни прста, со кружни движења опипајте ја целата града. Проверете дали има невообичаени испакнатини/вдлабнатини, тврди делови, промени во квалитетот на кожата или секретите. Истата постапка повторете ја и за другата града



2

Со врвовите на палецот и показалецот, проверете ги брадавиците и кожата околу брадавиците. Забележете дали има промени во формата и површината на кожата, невообичаени црвенила, грутки или слично. Исто така, многу е важно да проверите дали на вешот има траги од спонтан секрет.



3

Во легната положба ставете ја левата рака над главата. Со десната рака опипајте ја левата града целосно. Користете различни нивоа на притисок. Не ги испуштајте периферните делови, истражете од клучната коска до под дојката и од градната коска до под пазувите, вклучувајќи ги и нив. Користете кружни движења за да проверите дали има грутки или невообичаени израстоци на кожата. Истата постапка повторете ја и за десната града.



4