

## Kada ispitivati grudi:

Radite isti postupak jedanput mjesečno oko sedmicu dana nakon početka menstruacije kada grudi obično nisu osjetljive i natečene. Nakon menopauze ispitujte grudi svakog prvog dana u mjesecu. Poslije odstranjenja maternice (histerektomije), posavjetujte se sa vašim liječnikom ili klinikom koji je period ispitivanja pogodan. Samoispitivanje će vam pružiti olakčanje svakog mjeseca. Liječnik ili profesionalna medicinska osoba treba raditi ispitivanje vaših grudi svake 3 godine ako ste u dobi od 20-40 godina i svake godine nakon 40 godina starosti.

## Faktori rizika:

- \* Činjenica da ste žena. Oko 75 posto slučajeva raka dolazi kod žena koje se ne smatraju visokim rizikom.
- \* Godine. Oko 75 posto svih slučajeva raka dolazi kod žena koje su preko 50 godina.
- \* Rak grudi u užoj porodici (majka, sestra).
- \* Osobni slučaj. Rak u jednoj dojci povećava rizik dobivanja raka i u drugoj.
- \* Menopauza u kasnijoj dobi
- \* Početak menstruacije prije dvanaeste godine
- \* Starost preko 30 godina kod rođenja prvog djeteta

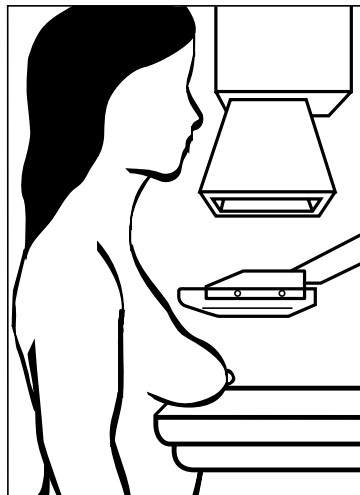
- \* Žene koje nisu nikada rodile
- \* 40 posto ili više iznad normalne tjelesne težine

## Šta treba poduzeti kad se otkrije kvržica ili zadebljanje:

Ako otkrijete kvržicu ili zadebljanje pri samoispitivanju važno je da posjetite liječniku što prije. Nemojte biti zalašeni. Većina kvržica ili promjena u grudima ne znači rak, ali jedino vaš liječnik može postaviti pravu dijagnozu.

## Zašto treba raditi mamografiju:

Mamografija, rendgenska snimka grudi niske doze, može pronaći rak previše mali da bi se mogao osjetiti prstima. To je najvažniji način zaštite protiv raka grudi. Počnite mamografiju sa 40 godina starosti, jednom godišnje.



### Original text by:

Niccu Tafarrodi, Ph.D.  
Donald Whipple Fox

### Edited by:

Katherine Levin  
Multicultural Committee Volunteer  
Rosemary Park  
University of Minnesota, Professor

### Illustrations by:

Nickdokht Torkzadeh

**Bosnian**  
Breast Self-Examination

# KAKO ISPITIVATI SVOJE GRUDI



Ovaj jednostavi postupak u 3 faze može vam spasiti život ako rano otkrijete rak dojke dok je još islječenje moguće.

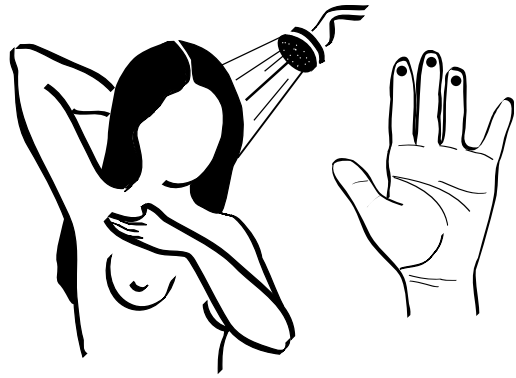


*This booklet was created  
in partnership with the  
American Cancer Society.  
1-800-ACS-2345  
www.cancer.org*

Breast Self-Examination  
B . S . E .  
© 2013 C.C.H.  
Bosnian\_b04-11



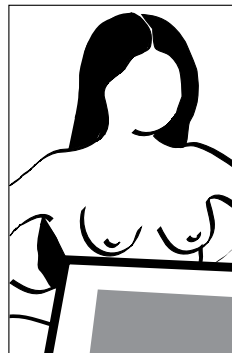
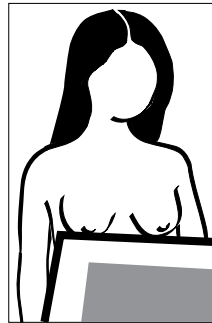
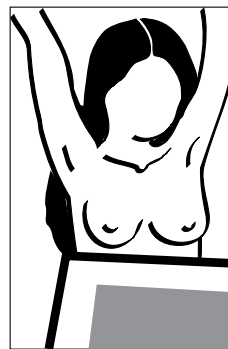
## 1. Pod tušem:



Ispitujte grudi za vrijeme kupanja ili tuširanja kad vam ruke lako klize preko vlažne kože. Ispružnim prstima čvrsto prelazite sve dijelove svake dojke. Koristite desnu ruku za ispitivanje lijeve dojke, lijevu ruku za desnu dojku. Provjerite ima li kvržica, tvrdih čvorića ili zadebljanja.

## 2. Ispred ogledala:

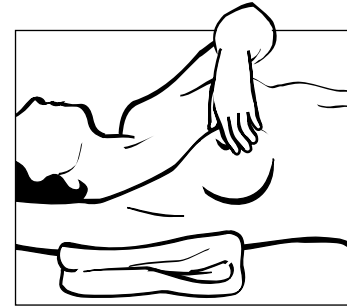
Pogledom ispitajte svoje grudi dok su vam ruke spuštene niz tijelo.



Zatim potignite ruke iznad glave. Provjerite ima li promjena u obliku svake dojke, oteklina, iscjetka, ulegnuća na koži ili promjena na bradavicama. Zatim stavite ruke na bokove i čvrsto zategnite mišiće grudnog koša.

Lijeva i desna dojka ne moraju biti podjednake-mali broj žena ima savršeno jednake grudi. Redovito ispitivanje će vam pokazati vaš normani izgled i imaćete pouzdanje u vaše ispitivanje.

## 3. Ležeći položaj:

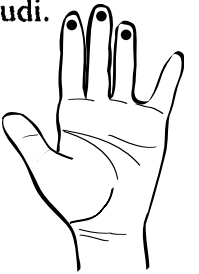


Za ispitivanje desne dojke podmjestite jastuk ili savijeni ručnik ispod desnog ramena. Stavite desnu ruku iza glave-time se tkivo dojke ravnomjerno rasporedi na grudnom košu. Koristite 3 srednja prsta lijeve ruke i držite ispružene prste.

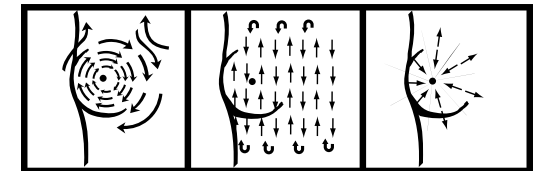
Pritisnite čvrsto i u malim kružnim pokretima pomičite prste s jednog mjesta na drugog. Ne dižite prste sa dojke sve dok niste ispitali cijelu dojku. Nastojte osjetiti ima li kvržicva, zadebljana ili bilo kakvih promjena koje vam nisu normalne. Ispitujte cjelu poveršinu grudi uključujući i ključnu kost, kosti grudnog koša i pazuh.

Ovi crteži vam pokazuju 3 metoda uspitivanja koje žene i ljekari najviše preporučuju: kružni (u smjeru kazaljke na satu), vertikalno trakasti i

plinasti. Izaberite metodu koja vam najviše odgovara i uvijek koristite istu metodu kod ispitivanja grudi.



Na kraju, lagano stisnite svaku bradavicu između palca i kažiprsta. Sa svaki iscjedak, bistar ili krvav, odmah se obratite ljekaru. Nakon što ste potpuno ispitali desnu dojku, ispitajte lijevu koristeći istu metodu. Usporedite šta ste osjetili u jednoj dojci sa onim što ste osjetili u drugoj.



## Zašto je potrbno mjesečno ipitivanje grudi:

Žene same najčešće prve otkriju rak grudi. Rak grudi koji se rano otkrije i hitno liječi ima odlične izgleda za uspješno izlječenje. Pravilno naučeno ispitivanje grudi vam može spasiti život. Vrlo je važno da se samoispitivanje grudi radi svakog mjeseca.