

## **”Roze traka” - kampanja za borbu protiv raka dojke u organizaciji Fonda za borbu protiv raka**

*Svake godine u Švedskoj se registruje oko 7.000 novih slučajeva raka dojke. To znači da svakog dana oboli od 15 do 20 žena, od kojih otprilike 80 odsto bude izlečeno. U ukupnom broju slučajeva raka u ženskoj populaciji rak dojke je zastupljen sa oko 30 odsto, pa je samim tim najčešće maligno oboljenje kod žena.*

U oktobru mesecu sprovodi se kampanja Fonda za borbu protiv raka pod nazivom ”Roze traka”. Kampanja ima za cilj da doprinese suzbijanju raka dojke podizanjem svesti o bolesti i prikupljanjem sredstava za dalja istraživanja. Fond za borbu protiv raka je najveći pojedinačni finansijer istraživanja raka u Švedskoj. Ovo je šesta godina za redom kako se kampanja ”Roze traka” sprovodi.

### **Namena novca**

Novac prikupljen tokom kampanje ”Roze traka” koristi se za različite vidove suzbijanja raka dojke:

- širenje informacija i edukaciju, između ostalog na temu važnosti ranog otkrivanja bolesti
- finansiranje istraživanja raka dojke kao i finansiranje osnovnog istraživanja koje se tiče svih vrsta raka.

### **Vidovi podrške**

- Nosite roze traku. Možete je kupiti u prodavnicama ICE i Lindexa kao i u Apoteci. Cena je 20 kruna.
- Podarite novac uplatom na PG 90 1986-0. Uplatnicu označite sa ”Rosa”
- Inicirajte prikupljanje sredstava putem Interneta, na sajtu [cancerfonden.se/rosabandet](http://cancerfonden.se/rosabandet)
- Dođite 28. oktobra u Stokholm, u Globen, na gala manifestaciju ”Rosa Bandet”
- Karta košta 195 kruna a prodaje se na sajtu [ticnet.se](http://ticnet.se)

### **Upoznajte svoje dojke!**

U Švedskoj se svake godine registruje oko 7.000 novih slučajeva raka dojke. Rizik da vi obolite je jedan prema devet. Bolest se retko javlja pre 30. godine života. Ranom otkrivanju raka dojke možete doprineti sami. U tom smislu važan je redovan samopregled dojki. Ne oklevajte da se obratite lekaru čim primetite neku promenu na dojci: čvorić, zadebljanje i ulegnuća na koži dojke.

U većini mesta u zemlji žene starije od 40 godina pozivaju se svakih par godina na mamografiju (rendgen dojki). Vrhovna socijalno-zdravstvena uprava preporučuje mamografiju ženama starim od 40 do 74 godine. Razlog za kontrolu putem mamografije/ultrazvuka može postojati i pre 40. godine života, ako među Vašim bliskim rođacima ima osoba koje su imale rak dojke u mlađim godinama života. U tom slučaju od kućnog lekara potražite uput za medicinsku službu za nasledne oblike raka.

### **Postupite ovako...**

Izaberite jedan dan u mesecu - dan koji ćete lako zapamtiti. Ako imate menstruacije, pogodan je prvi dan posle menstruacije. Dojke su tada meke pa ćete ih lakše pregledati.

## Posmatranje dojki u ogledalu



Podignite ruke iznad glave i obratite pažnju na promene:

- Da li dojke imaju svoj normalan oblik?
- Da li je koža ravna, ima li svoju normalnu boju?
- Da li bradavice izgledaju nepromenjeno i da li se usmeravaju na gore kada podižete ruke?

## Ležite...



Stavite levu ruku ispod glave, tako da su Vam dojka i pazušna jama dostupne. Poželjno je da stavite jastuk ispod lopatice, da se tkivo dojke ravnomerno raspoređi.

## ...i opipajte



Desnom rukom opipajte levu dojku i predeo ispod pazuha. Prsti treba da su ispruženi a pritisak slab. Pretražite dojku malim kružnim pokretima ponavljajući postupak u nekoliko krugova. Počnite od bradavice. Pomerite prste za par santimetara i napravite mali krug oko dojke. Nastavite sa koncentričnim krugovima dok ne pretražite celu dojku. Završite pretraživanje opipavajući pazušnu jamu. Pređite na desnu dojku.

- Kako izgledaju Vaše dojke?
- Da li postoje čvorići ili zadebljanja?
- Da li su dojke normalne veličine i čvrstine?

## Koristeći sapun za vreme tuširanja



Neravnine u građi dojke i eventualne čvoriće u dojci osetićete lakše ako su dojke nasapunjane što omogućava prstima da lakše klize po koži. Opipajte grudi na isti način kao u ležećem položaju.

## Činjenice o dojkama

- U građi svih dojki ima više ili manje neravnina. Neravnine u dojkama najčešće postoje kod žena mlađih godina i nedelju dana pred menstruaciju. Naučite da prepoznate normalnu građu svojih dojki! Većina čvorića nije zloćudnog tipa. Bezopasni čvorići mogu biti otekle žlezde u dojkama ili čvorići nastali od normalnog tkiva dojke. Dopustite lekaru da odredi šta je šta.
- Žene koje redovno praktikuju samopregled dojki lakše uočavaju promene, čak i male.
- Rendgenskim pregledom dojki, mamografijom, mogu se otkriti zloćudni tumori koji su previše mali da bi se mogli opipati. Međutim, 10 odsto svih zloćudnih tumora dojki nije moguće videti na rendgenskim snimcima, bez obzira na veličinu. Njih žena gotovo uvek otkriva sama pri samopregledu dojki.
- U 50-tim godinama života žlezdano tkivo u dojkama se gubi i zamenjuje masnim. Dojke su manje "čvorave" i mogu se lakše pregledati.
- Veličina dojki zavisi od količine masnog tkiva u njima, ne od broja žlezdi. Rak se javlja podjednako često i kod velikih i kod malih dojki.
- Udarac u dojku ne uzrokuje rak.
- Žene sa manjim brojem menstrualnih ciklusa u životu, tj. žene koje su kasno ušle u pubertet, rodile više dece, dugo dojile itd., izložene su nešto manjem riziku od pojave raka dojke. To opet pokazuje da hormoni igraju ulogu u nastanku ove vrste raka.

- Kod malog zloćudnog tumora, koji se nije proširio, dovoljno je, u najvećem broju slučajeva, odstraniti manji deo dojke. Ne oklevajte da se obratite lekaru, čak i kada je čvorić vrlo mali!
- Danas se izleči oko 80 odsto od ukupnog broja žena obolelih od raka dojke. Što je tumor manji, izvesnije je izlječenje. Istraživanja su uznapredovala a metode lečenja dostigle visok razvoj.

## Raznovrsni simptomi raka dojke

### Čvorić u dojci



Čvorić u dojci je najčešći simptom. Većina čvorića su potpuno bezopasni. Ali to može da utvrdi samo lekar. Zato, ne oklevajte da odete lekaru ako osetite neku promenu.

### Čvorić u predelu ispod pazuha



Rak dojke se može proširiti na limfne žlezde u pazušnoj jami. One se mogu opipati a ponekad i videti u obliku jednog ili više čvorića. Uvećanje limfnih žlezdi mogu izazvati i drugi faktori koji nisu zloćudnog karaktera.

### Opšte uvećanje, veća čvrstina



Kod određenih oblika raka dolazi do uvećanja cele dojke kao i povećanja njene čvrstine.

### Crvenilo kože i "koža u vidu narandžine kore"



Prilično redak simptom je otok zbog koga normalne pore u koži postaju vidljivije nego obično i podsećaju na koru narandže.

### Ulegnuća



Rak dojke može da raste tako da izgleda kao da tumor dovodi do "uvlačenja" kože ili bradavice. Pri tome nastaje malo ulegnuće u koži.

### Krv ili tečnost



Krv ili tečnost iz bradavice dojke može biti znak raka.

## Nekoliko korisnih saveta

- Obratite se prvenstveno ambulanti za bolesti dojke pri najbližoj bolnici, ili Vašem domu zdravlja, ili ginekologu ako posumnjate da postoji nešto što može biti simptom raka. Adrese i brojeve telefona naći ćete u telefonskom katalogu, na plavim stranicama, pod naslovom "Hälso- och sjukvård". Naravno, možete se obratiti i privatnom lekaru.
- Pristupite mamografskoj kontroli kada dobijete poziv – čak i kada Vam se čini da ste potpuno zdravi.

- Mnoge žene smatraju da su prvi samopregledi dojki teški. Ali ne odustajte, biće Vam lakše kada se naviknete.
- Za početak upoznajte svoje dojke. Nemojte tražiti ništa čudno, već učite da prepoznate normalnu građu svojih dojki. Tako ćete lakše uočiti neuobičajene promene.
- Svaki samopregled dojki zabeležite u kalendaru.

### **Za odgovore na Vaša pitanja**

Nazovite 020-222 111 ili nam se obratite pismenim putem na [infostodlinjen@cancerfonden.se](mailto:infostodlinjen@cancerfonden.se) i dobićete odgovore na Vaša pitanja o raku. Odgovore na liniji za informacije i podršku u Fondu za borbu protiv raka dajemo mi, zdravstveno osoblje sa dugogodišnjim iskustvom u oblasti medicinske nege u slučajevima raka. Nama se obraćate da biste dobili odgovore, emocionalnu podršku ili detaljnije pismene informacije. Pozivi su besplatni.