

**Rak dojke je zloćudna bolest koja nastaje kada normalne žljezdane stanice dojke promijene svoja svojstva, te počnu nekontrolirano rasti, umnožavati se i uništavati okolno zdravo tkivo. Takve promijenjene stanice mogu proširiti bolest u druge dijelove tijela.**

#### **KO MOŽE DOBITI RAK DOJKE?**

Od raka dojke najčešće oboljevaju žene iznad pedesete godine života, ali u novije vrijeme sve češće oboljevaju i mlade žene. Muškarci također mogu oboljeti od raka dojke, ali puno rjeđe nego žene.

#### **FAKTORI KOJI SU U VEZI S POVEĆANIM RIZIKOM ZA NASTANAK RAKA DOJKE, A NE MOGU SE MIJENJATI SU:**

pol,  
dob (rizik raste s godinama starosti),  
genetski faktori,  
porodična anamneza (rak dojke u užoj obitelji po ženskoj liniji: majka, sestra, majčina sestra i dob obolijevanja),  
lična anamneza (prethodno dijagnosticiran rak jedne dojke),  
prva menstruacija prije 12-te godine života,  
kasna menopauza (posljednja menstruacija poslije 55-te godine života),  
izloženost radioaktivnom zračenju.

#### **FAKTORI RIZIKA KOJI SU U VEZI SA POVEĆANIM RIZIKOM ZA NASTANAK RAKA DOJKE, A KOJI SU U VEZI S NAČINOM ŽIVOTA ŽENE I MOGU SE MIJENJATI SU:**

- dob prve trudnoće (poslije 30. godine starosti ili uopće neradanje),
- nedojenje,
- dugotrajno uzimanje hormonske nadomjesne terapije (pet godina i više nakon menopauze),
- povećana konzumacija alkoholnih pića (dva i više pića dnevno),
- pretilost (prekomjerna tjelesna težina),
- konzumiranje cigareta,
- ishrana bogata mastima.

#### **PROMJENE ZBOG KOJIH TREBA DA SE JAVITE LJEKARU:**

- prisustvo čvora u dojci ili pazušnoj jami
- iscjedak iz bradavice
- promjena u regiji bradavice
- promjena uobičajenog oblika ili veličine dojke
- promjena boje ili osjetljivosti na koži dojke
- smežuranost kože dojke (slično celulitu)
- nagli bol u dojci ili pazušnoj jami

#### **KAKO SVAKA ŽENA MOŽE SMANJITI RIZIK OBOLJEVANJA OD RAKA DOJKE**

Zdravim stilom života i zdravom prehranom,  
Redovnom fizičkom aktivnošću,  
Održavanjem umjerene tjelesne težine,  
Nekonzumiranjem alkohola,  
Dojenjem,  
Samopregledom dojki jednom mjesečno nakon 20-te godine,  
Ultrazvučnim pregledom dojki jednom godišnje nakon 35-te godine,  
Mamografijom nakon 40-te godine jednom u dvije godine, te jednom godišnje nakon 50-te godine starosti.

#### **MAMOGRAFIJA**

se preporučuje kao metoda ranog otkrivanja, njome se može otkriti rak dojke i dvije godine prije nego što tumor postane otipljiv.

Redovna primjena mamografije dokazano smanjuje smrtnost od raka dojke za 30% među ženama u dobi od 50 do 69 godina.

Mamografiji podvrgavaju se zdrave najugroženije žene, a to su žene u dobi od 50 do 69 godina. Jedina metoda kojom se brzo, jednostavno, učinkovito i objektivno može pregledati veliki broj žena, odnosno njihovih dojki jest mamografija.

Smisao mamografije je da se što prije otkriju promjene koje mogu biti zloćudne. No, nije svaka mamografska sjena rak. I mnoge dobroćudne promjene prikazuju se na mamografiji (ciste, fibroadenomi, lipomi i slično).

#### **MAMOGRAF**

Moderni uređaji za mamografiju upotrebljavaju x-zrake male energije, a apsorbirana energija po jednom snimanju (4 mamografske slike) višetruko je manja nego što osoba ukupno može primiti tokom godine dana. Čak i ukupna doza nakon dvadesetak i više mamografija nije dovoljna da bi izazvala nastanak tumora.

#### **KAKO IZGLEDA MAMOGRAFIJA?**

Pacijentica se skine do pojasa i dojka se postavlja na klizni stol između dvije ravne ploče. Kako bi se dobila kvalitetnija i pouzdanija snimka, potrebno je prilikom snimanja na dojku izvršiti određeni pritisak kompjuterskom pločom. Zbog preciznog prikaza građe i sumnjivih mjesta dojki, mamografija obuhvaća dvije snimke dojke. Nakon snimanja razvija se rendgenska slika koja jasno prikazuje strukture dojke.

### PLANIRAJTE TESTIRANJE U PRAVO VRIJEME

Ako niste u menopauzi, planirajte mamografiju unutar prvih 10 dana menstrualnog ciklusa. Tada su vaše dojke manje bolne i osjetljive na pritisak koji je neizbježan pri snimanju. Tako izbjegavate i zračenje u eventualnoj ranoj trudnoći za koju još ne znate.

### UKLONITE NAKIT

Prije mamografije, potrebno je ukloniti sav nakit. Izbjegavajte i nanošenje dezodoransa, losiona, krema ili parfema u pazuh ili na dojke. Metalne čestice koje se nalaze u tim sredstvima mogu se vidjeti na mamografskoj slici i stvarati lažno pozitivnu ili negativnu sliku.

### ČUVAJTE MAMOGRAFSKE SLIKE

Same mamografske snimke i opis nalaza potrebno je dobro čuvati radi budućih mamografskih snimanja i usporedbe starih s novim snimkama i nalazima. Tako se lakše uočavaju promjene koje su novonastale u razdoblju između dviju mamografija ili se prate promjene koje su uočene na ranijim snimkama.

Mamografija ne pokazuje samo maligne promjene dojke

Gusto područje na mamografskoj slici ili nepravilna i neoštro ocrтана sjena koja se pojavila nakon posljednje mamografije može predstavljati rak dojke. Najčešći klinički nalaz ipak nije rak dojke već pojava benignih kvržica u dojci, uvlačenje kože ili bradavice, bol u dojci, promjena bradavice te uvećani limfni čvorovi.



## Mamografski pregled besplatno možete obaviti u sljedećim ustanovama:

#### ZENICA:

- Privatna zdravstvena ustanova "Medicom", Štrosmajerova 4, 032 462 245 i 246
- Kantonalna bolnica, Crkvice 67, 032 447 282

#### MAGLAJ:

- Dom zdravlja, Ilijasa Smajlagića bb, 032 465 670

#### TEŠANJ:

- Opća bolnica, Braće Pabrić 17, 032 650 187 lokal 224

#### ŽEPČE:

- Dom zdravlja sa stacionarom, Prva br. 36, 032 881 125

#### OLOVO:

- Dom zdravlja, Branilaca Olova bb, 032828080

#### KAKANJ:

- Dom zdravlja, Zeničkog partizanskog odreda 50, 032 460 993



Zavod zdravstvenog osiguranja  
Zeničko-dobojskog kantona

**IZABERI ŽIVOT,  
POBIJEDI STRAH,  
URADI MAMOGRAFIJU**

**BESPLATNO TESTIRANJE  
NA PODRUČJU ZDK**