

# NAUČI DA POMOĞNEŠ SEBI

Mr sci med Biljana Maksimović  
specijalista radiodijagnostike





NEMAM  
VREMENA

IMAM  
OBAVEZE  
U KUĆI

NEĆU  
STIĆI



Po statističkim podacima iz marta 2005. karcinom dojke žena se dijagnostikuje svake 2,5 minute.

(Pensilvania State University Study, mart 2005.)

39% žena prestaje raditi tokom tretmana karcinoma dojke.

80% žena ne radi nakon 6 godina od otkivanja karcinoma dojke

(Pensilvania State University Study, mart 2005.)

92 % žena kod kojih se karcinom dojke otkrije u ranom stadijumu vrati se na posao u prvoj godini nakon tretmana

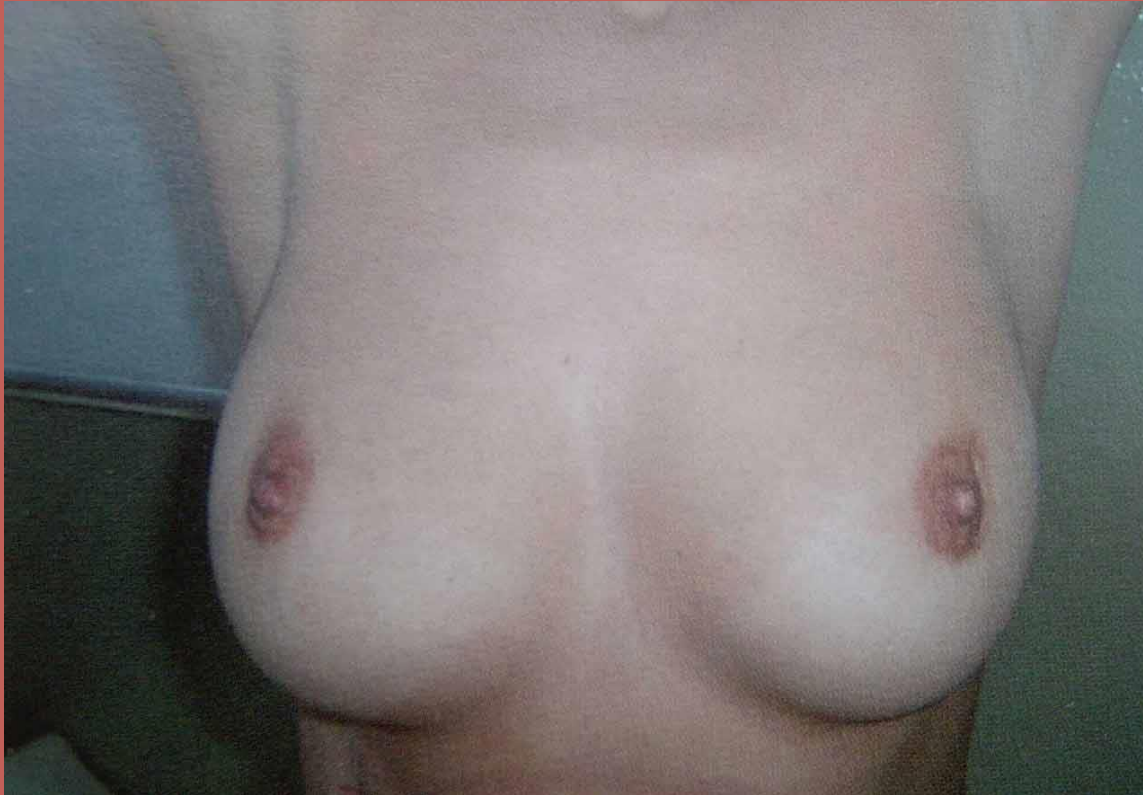
Pensilvania State University Study, mart 2005.)

**96% žena preživi 5 godina kada se karcinom otkrije u ranom stadijumu**

(NABCO, oktobar 2006.)



# Lijeva dojka nakon operacije rane promjene u dojci



# ŠTA UČINITI ZA SVOJE ZDRAVLJE

U 21.vijeku naša obaveza je da svoj organizam održavamo zdravim, odnosno da se aktivno brinemo o zdravlju a ne samo da se liječimo od bolesti.



# ZDRAV NAČIN ŽIVOTA PODRAZUMIJEVA :

- **Pravilnu ishranu**
- Dovoljnu i redovnu fizičku aktivnost
- Psihičku stabilnost







# FIZIČKA AKTIVNOST

podrazumijeva svakodnevno  
najmanje

**20 minuta** fizičke aktivnosti:

brzo hodanje, trčanje, ples, rad na  
polju ili u bašti, relaksacija  
smijehom







# PSIHIČKA STABILNOST

optimističan stav u životu sa dosta  
smijeha i opuštenosti održava i tijelo  
zdravim





 Iz dosadašnjih istraživanja poznato je da od raka najčešće oboljevaju ljudi:

- sa dugotrajnim psihičkom konfliktima
  - **depresivni**
- previše racionalni ljudi sa potisnutim emocijama



■ Spremnost čovjeka da ispolji potisnute emocije straha, bijesa, ljutnje, tuge, smanjuje vjerovatnoću oboljevanja od raka

■ Ako se ta osjećanja ne ispolje, razvija se često mržnja koja djeluje destruktivno i samodestruktivno.

■ **Ovaj stav je ključ za razrješavanje zagonetke raka**



# SIMPTOMI STRESA

- Negativno stanje uma sa ciničnim, sarkastičnim i kritičkim gledanjem na stvari
- Nedostatak motivacije
- Iritabilnost i nedostatak strpljenja
- Manjak energije
- Nezadovoljstvo životom i životnim dostignućima
- Razočarenje



- Osjećaj suočavanja sa nepremostivim preprekama
- Nedostatak produktivnosti i efikasnosti
- “Šopanje” hranom, alkoholom i drogama
- Promjene u navikama spavanja, previše ili premalo sna
- Glavobolje, bolovi u vratu ili krstima
- Gubljenje sposobnosti da se radujemo



- Istraživanje objavljeno u avgustu 2015. pokazalo da se od raka dojke razbole žene koje su spremne da u svakom trenutku podmetnu svoja leđa sa muža, za djecu, za porodicu, za prijatelje, rodbinu, za posao
- Istovremeno zaborave da istu ljubav i pažnju moraju dati i sebi
- Kada se tako živeći potroše i slome u tom trenutku nastaje rak dojke





**SREĆNI LJUDI  
UGLAVNOM NE  
OBOLIJEVAJU**



# SAMOPREGLED



# KLINIČKI PREGLED DOJKI



# ULTRAZVUČNI PREGLED DOJKI







# MAMOGRAFIJA



# ZNACI KOJI UPOZORAVAJU

## PRILIKOM POSMATRANJA:

- Neuobičajena razlika u veličini i obliku dojke
- Promjena položaja bradavice
- Uvlačenje bradavice
- Neobičan osip na dojkama ili na bradavicama
- Neobično izbočenje vene na dojci
- Iscjedak iz bradavice





# ZNACI KOJI UPOZORAVAJU

## PRILIKOM OPIPAVANJA

**Mala izraslina ili čvor na bilo kom dijelu dojke**

Ako kod Vas postoji bilo koji od ovih znakova javite se odmah vašem doktoru na ultrazvučni ili mamografski pregled.



# DA SE NE ZABORAVI

- Rak dojke je samo dijagnoza, život je uvijek pred nama.
- Rak dojke se može izliječiti samo ga treba dovoljno rano otkriti.
- Samo od žene zavisi da li se dovoljno brine o svom zdravlju.



# ZDRAV NAČIN ŽIVOTA PODRAZUMIJEVA :

- **Pravilnu ishranu**
- Dovoljnu i redovnu fizičku aktivnost
- Psihičku stabilnost











