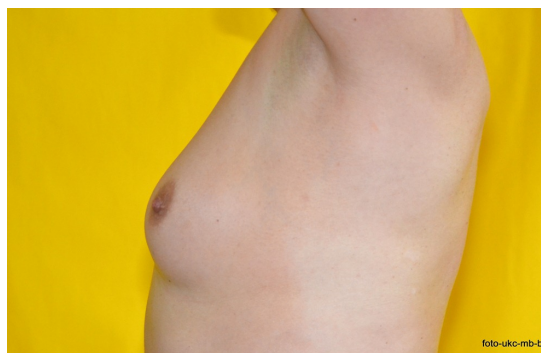


Samopregledovanje dojk je najenostavnejša in zelo pomembna metoda odkrivanja sprememb na dojkah, vendar le v primeru, če samopregledovanje izvajamo redno in pravilno.

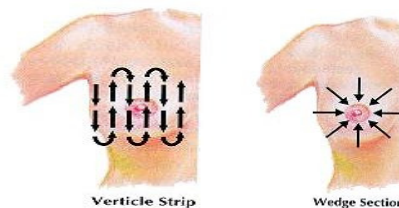
Najprej si dojke pregledamo stoje pred ogledalom, z rokami ob boku.



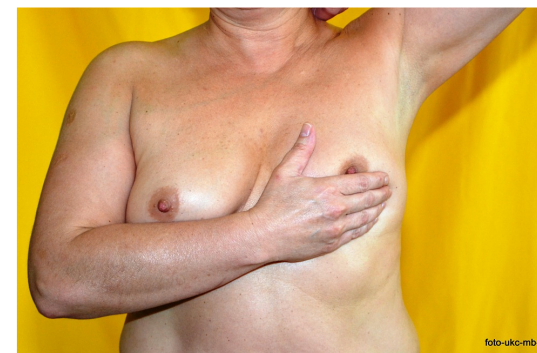
Nato roke dvignemo nad glavo in opravimo pregled še v tem položaju. Dojke pregledamo tudi od strani in od spodaj.



Dojke si pregledujemo z iztegnjenimi prsti v krožnih gibih, v smereh, kot prikazuje slika (krožno proti bradavici ali v vertikalni liniji). Za lažje drsenje si prste navlažimo s kremo ali z losionom za telo, lahko pa opravimo pregled pod tušem.



Dvignemo levo roko in položimo desno dlan na levo dojko. Iztegnemo prste in jih stisnemo skupaj ter s krožnimi gibi pretipljemo celo dojko. Začnemo na zunanjem obodu dojke in se z roko pomikamo proti bradavici.



Nato se nagnemo naprej in podpremo desno dojko z desno roko. Z nežnimi krožnimi gibi leve roke rahlo pritiskamo na dojko.



Pregledamo in pretipljemo tudi kolobar in bradavice.

Desno roko priročimo. S stisnjenimi prsti leve roke pretipljemo desno pazduho, nato ponovimo pregled še z razprtimi prsti.

Ves postopek ponovimo še za levo dojko.



Postopke ponovimo še leže. Desno roko položimo pod glavo, dojka tako lepše leži. Pod preiskovano stran položimo zvito brisačo ali blazino. S prsti leve roke drsimo po dojki v smeri proti bradavici ali krožno.

Pozorni smo na to, da pretipljemo celo dojko in pazduho.

Postopek ponovimo še na levi dojki.

Kaj je pomembno vedeti pri izvajanju samopregledovanja dojk?

- Samopregled dojk izvajamo redno, 1x mesečno, od 20. leta starosti,
- v rodnem obdobju je najprimernejši čas od 10. do 12. dneva menstrualnega ciklusa (šteje se od 1. dneva menstruacije), v menopavzi je lahko kateri koli dan,
- pregled dojk označimo v menstrualni koledar,
- območje samopregleda je od ključnice, pazduhe do podprsja,
- dojke tipljemo dovolj čvrsto (ni dovolj, da prsti samo nežno drsijo po koži),
- pozorni smo na morebitne spremembe:
 - zatrdline,
 - barvo kože,
 - obliko dojke,
 - izcedek iz bradavice.

Za več informacij smo vam na voljo na telefonski številki: 321 24 47.

KAKO PRAVILNO IZVAJAMO SAMOPREGLEDOVANJE DOJK

