

SAMOPREGLED

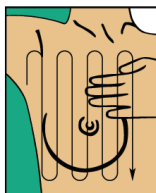
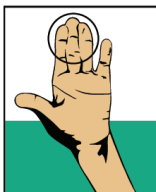
Odmah nakon što vam završi menstruacija (ili u isto vrijeme svaki mjesec ako nemate menstruaciju), provjerite da li ima ikakvih promjena vaših grudi u normalnom izgledu ili na dodir. Odmah recite svom liječniku ili medicinskoj sestri ako je doslo do takvih promjena. Idite na redovne preglede grudi i raspitajte se o mamogramu.



PRVI KORAK: Lezite

Opipajte svoje grudi i potražite tvrdu kvržicu, zadebljanje ili bilo kakvu promjenu na tkivu vaših grudi.

- Lezite na leđa i stavite jastuk ispod vašeg desnog ramena
- Koristite jagodice tri srednja prsta na vašoj lijevoj ruci da ispitajte desnu dojku
- Pritisnite koristeći lagani, srednji i jaki pritisak i kružnim pokretima ispitajte dojku
- Koristite se ovim pokretima u pravcu gore-dole
- Potražite promjene na vasoj dojci, iznad i ispod ključne kosti i u područjima pazuha
- Ponovite postupak na lijevoj dojci koristeći desnu ruku

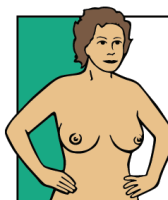


Ovi koraci se mogu koristiti tokom kupanja ili tuširanja koristeći klizave ruke od sapunice.



DRUGI KORAK: Ispred ogledala

Potražite promjene u obliku, veličini ili izgledu vaših grudi. Potražite udubine, osip ili nabor na koži ili bradavici, upalu na bradavicama ili bilo kakvu promjenu od normalnog stanja. Pregledajte svoje grudi u četiri koraka:



- Držite ruke sa strane
- Držite ruke iznad glave
- Stavite ruke na bokove i pritisnite da biste napregnuli svoje prsne mišiće
- Nagnite se prema naprijed sa rukama na bokovima



PRUŽIMO RUKE KA BOLJEM ŽIVOTU
PROJEKAT OSNAŽIVANJA ZDRAVLJA ŽENA



SOS LINIJA ZA PRUŽANJE INFORMACIJA I POMOĆI

080 02 02 10

BESPLATNI POZIVI

Projekat podržan od

**AMERICAN JEWISH JOINT
DISTRIBUTION COMMITTEE**

**THE SUSAN G. KOMEN
BREAST CANCER FOUNDATION**