



[www.italy-ontheroad.it](http://www.italy-ontheroad.it)

## PREVENTION BREAST'S CANCER



## SPRIJEČAVANJE RAKA NA GRUDI.

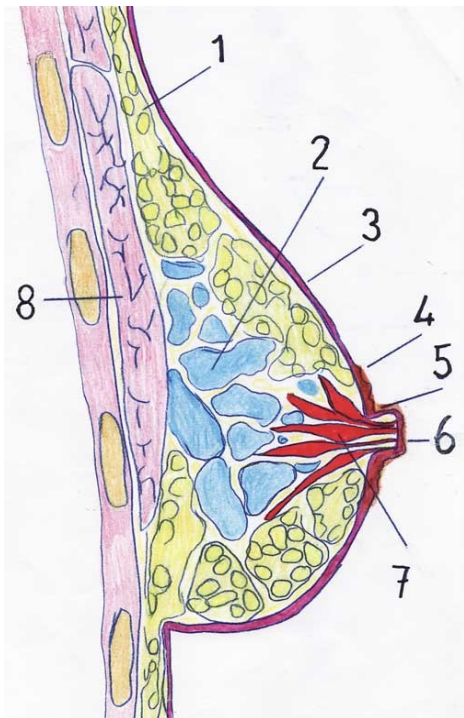
Generalne informacije i savijeti.

### PRAVILO ZA ZDRAVLJE ZA SVE ŽENE SISE.

Je jedan organ koji ne služi samo za ljepotu tijela. Nego kao i svaki drugi dio tijela ima riziku za lake i teške bolesti.

Osnovne su zaštite testovi i pregledi postoje vrlo veliki slučajji žena sa rakom na sisama. Peorodični pregledi i nalazi te nauče da upoznaš tvoje grudi (sise).

Tako da možeš sama da ustanoviš ako dođe do koje promijene na sisi, ako se desi koja promijena treba da odmah ideš kod doktora na kontrolu.



## SISA.

- 1\_ Tkivo masno tkivo puno žila o živaca.
- 2\_ Žljezda sliči, na groz grožđa.
- 3\_ Tkivo koje: zatvara i uzdržava sve žljezde sise.
- 4\_ Pigmentni areola.
- 5\_ Montgomery tubercley.
- 6\_ Bradavica.
- 7\_ Izlazi mlijeko.
- 8\_ Mišić koji uzdržava žljezde sise (Mišić na koji se nalazi žljezda od sise).

## SAVIJETI.

– Upoznaj tvoje grudi od mladih godina.

\_ Uradi testove i preglede redovno.

\_ Idi kod doktora ako imaš problema ili sumljivost za nešto, ako nešto primijetiš.

\_ Upoznaj druge žene sa tim argumentom.

Nalazi se uvijek rade poslije menstruacije, kada sisa nije više tvrda.  
U menopauzi ili trudnoći, test se uradi bilo koji dan tokom mjeseca.  
Da bi bolje upoznala tvoje grudi, treba da bar jednom ideš na kontrolu kod doktora.

### PREGLED ZA GRUDI SE RADI:

- 1) Consultoriju (možeš da pitaš za doktora ženu).
- 2) Doktor za generalnu medicinu (može doktor žena).
- 3) Ginekolog (može doktor žena).
- 4) Kod kirurga (može doktor žena).

Test ne služi za zamijenu za preglede koje treba uraditi u roku nekog vremena.  
Test pokriva vrijeme za preglede jedan od drugog.

Uradi svaki mjesec test na sisi.

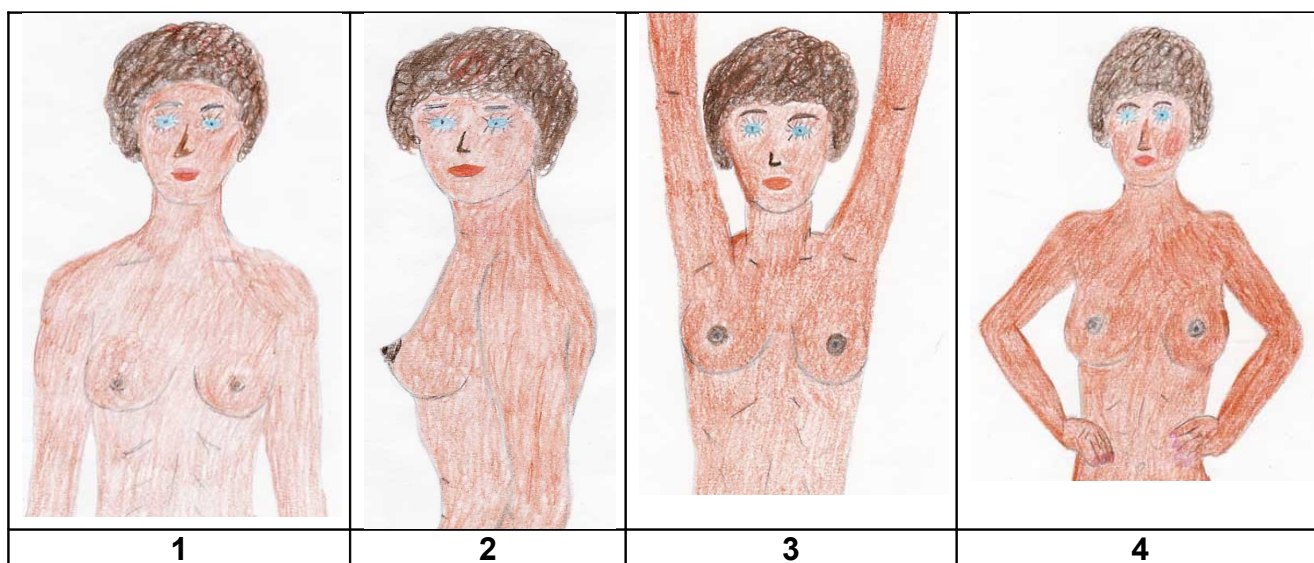
Ispred ogledala, sa spuštenim rukama prema kukovima, prati vrlo dobro formu i veličinu tvojih sisa i bradavica, možeš vrlo lako primijetiti da nisu iste ovo je normalno.

1\_ Gledaj dobro da sa vremenom se nešto ne promijeni.

2\_ Ispred ogledala pogledaj vrlo dobro svaku sisu gledaj dobro da nije došlo do promijene od drugog puta.  
Gledaj dobro da nije došlo do promijene kože.

3\_ Podigni visoko ruke, gledaj dobro oblik sisa ovom pozicijom vidiš dobro karakteristike od bradavica prati dobro i sa drugog profila.

4\_ Sada sa rukama na kukovima stisni grudne mišiće i sa ovom pozicijom vidiš karakteristike tvojih grudi sa ovom solucijom koža se nategla i možeš da vidiš dobro ako je došlo do promijene gledaj dobro i sa drugog profila.



### KADA TREBA DA IDEŠ KOD DOKTORA.

Kada primijetiš da se nešto promijenilo.

Oblik ili većina sise.

Bradavica se promijeni, oblik sa profila se promijeni.

Koža se promijeni.

### Gdije treba pažnja.

1- Legni meti jedan jastuk ispod ljevog ramena, ljevu ruku ispod glave, tako da imaš mogućnost da sa desnom rukom dotakneš sise.

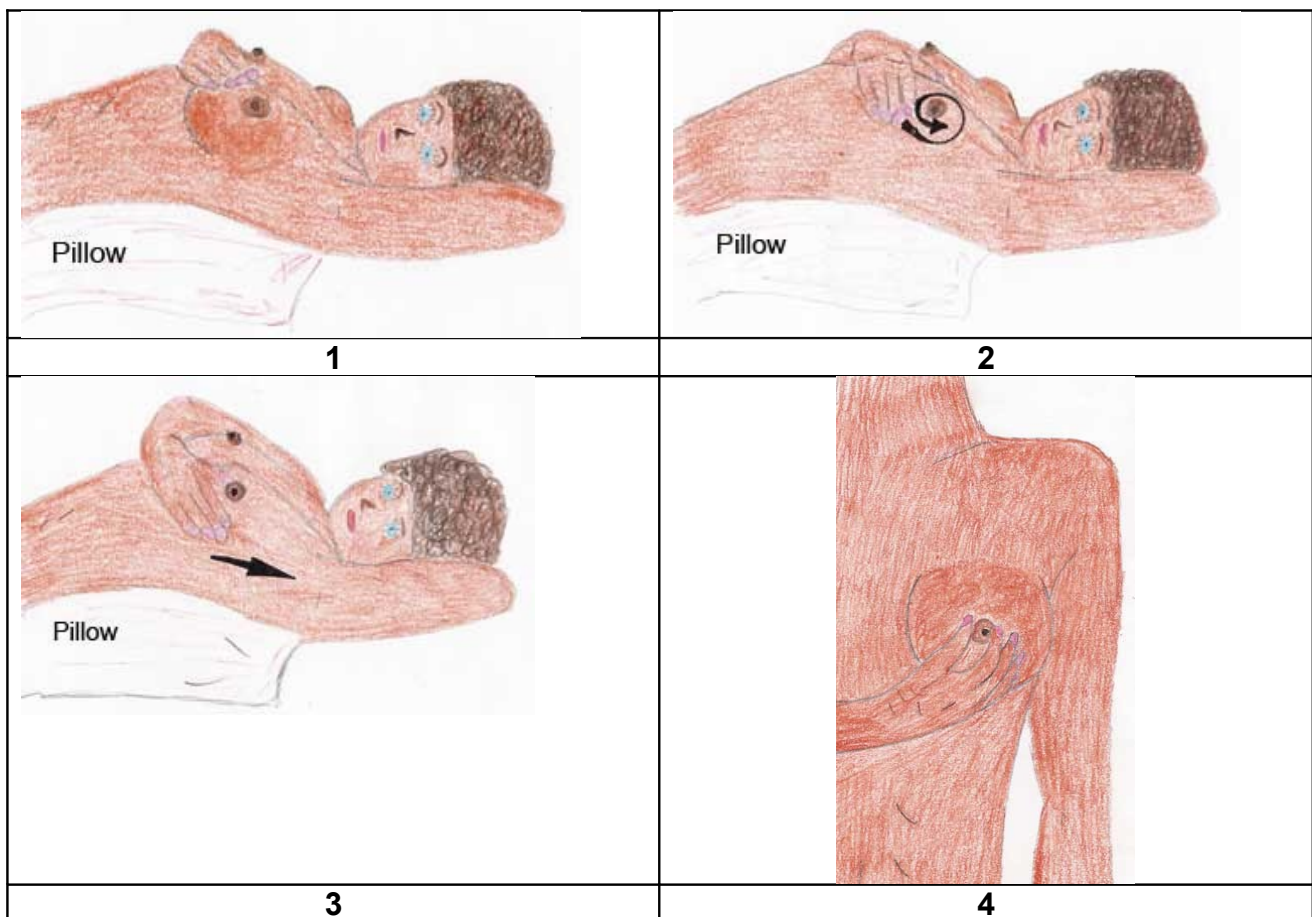
2- Diranje sa otvorenim dlanom ruke ispod i iznad bradavice.  
Sa vrhom prsta pritisni nježno ma duboko, i ukruglo do bradavice.

Kontroliraj dobro da nema čvora ili drugo dodiranjem od sise do ispod ramena.  
Uzmi između dva prsta vrh bradavice i pritisni (lagano) kontroliraj da ne izlaze neke materije.

Ako izage koja tekućina obriši sa maramicom da vidiš boju i obavijesti odmah tvog doktora.

3- Dodiravanje grudi desno, se uradi, stavi jastuk ispod desnog ramena i desna ruka ispod glave i sa ljevom rukom radi diranje sise.

## KAKO SE DIRA.



### Kada treba da se ide kod doktora:

- Kada primijetiš da postoji čvor na sisi prema ramenu ispor ruke.
- Nešto tvrdo ispod kože.
- Kada vidiš promijenu bradavica i boju.
- Tekućina iz bradavice.
- Stezanje kuže na sisi.

**OZNAČI NA KALENDAR KAD SI URADILA ZADNJI TEST.**

## **SCREENING za zaštitu raka na maternici ovo znači za sve od 25 do 64 godina. (PAP-TEST ).**

Ovo se bazira Radi studiranja i znanja svijeckog programa mogućnost postoji da se spriječi rak na maternici (na vratu maternice).

Žene u E-Romaniji postoje 1.miljon e 100 mila žene budu pozvane svakih 3 godina da urade PAP-TEST u consultorio ili u druge centre, specijalne ovaj test se uradi besplatno ovaj program se radi da se garantuje i kontroliše ako treba liječenje.

### **PAT-TEST**

Pap-test se radi na ovaj način uzima - se čelule.

Na nježan način sa vrata maternice sa jednim strumentom male dimenzie izgleda jedna četka. Sa materijom se uradi analiza sa mikroskopom.

Možeš da imaš doktora ženu.

Ovaj test nije boljnji.

### **Mnogo znači da uradiš ovaj test**

Rak na vratu maternice se razvija vrlo polako i ne primijećuje se sa ginelodičkom pregledom ne se primijeti treba dosta vremena, bude opasno ako se pimijeti poslje puno vremena ili odmah se ne liječi.

### **Godine i vrijeme za PAP-TEST**

Sve žene od 25 do 64 godina budu pozvane da svake 3 godine urade test.  
Budu pozvane pismom od AZIENDA U.S.L.

Ovaj test je besplatan nije boljnji e nije opasan rezultat od ovog testa ako je negativan dolazi pismom kući, dolazi kući nakon mjesec dana.

Ako nalazom ovog testa ima mogućnost da postoji rak na meternizi odmah doktor te pozove telefonom –dobiješ puntamenat za druge nalaze i liječenje ako postoje komplikacije sve liječenje je besplatno.

Thanks to:

**Mirjana Matijašić**

Up dated: 29 January 2009