

Иако статистиката вели дека карциномот на дојка најчесто се појавува кај жените над 40 години, сепак, оваа болест ја демне и модерната млада жена. Возрасната граница сè повеќе се намалува, па неретко карциномот на дојка се дијагностицира и на 20-годишна возраст. Не се заштитени ниту бремените жени ниту, пак, мажите

## Прегледите на дојките најдобра превенција

**Б**рзото темпо на живот, стресот, наследниот фактор и нередовните контроли на дојките се само дел од ризик-факторите кои доведуваат до причина за појава на карциномот на дојка и кај девојките. Добра вест е тоа што шансата младите жени да заболат од оваа болест е помала отколку кај повозрасните. Но постои и лоша вест. Доколку карциномот се појави на оваа возраст, тој знае да биде многу поагресивен. Сè за карциномот на дојка ни откриваат докторите од Центарот за дојка во Клиничката болница „Ацибадем Систина“.

### Кога да започнете со преглед на дојките?

Стручните лица препорачуваат да започнете со ултразвучни прегледи на дојките по 20-тата година од животот и истите да ги правите еднаш на три години, додека мамографските прегледи се препорачуваат еднаш годишно по 40-тата година. Овие препораки се однесуваат на лицата кои не се под ризик, додека лицата со ризик-фактори треба почесто да се консултираат со лекар. Самопрегледите, пак, кои се изведуваат во

домашни услови треба да практикувате да ги правите еднаш месечно.

### Како се дијагностицира болеста?

Со ултразвукот се добиваат информации за внатрешната структура на дојката. За разлика од мамографијата, ултразвукот се употребува најчесто како дијагностичка метода кај помлади пациенти. Мамографијата е главниот метод за дијагноза на карцином на дојка и се изведува со користење рендгенски зраци.

Се препорачува секоја жена над 40 години да направи мамографски преглед еднаш годишно. Магнетната резонанца е една од најсензитивните дијагностички методи во откривањето карцином на дојка. Оваа метода, во некои случаи дава попрецизни информации од ехото и мамографскиот преглед. Биопсијата се изведува со земање примероци од сомнителното ткиво со тенка или со дебела игла или по пат на хируршка техника. Потоа следува патохистолошка анализа. ■

### Совети

Запознајте ги вашите гради – Карциномот на дојка е една од водечките причини за смртност. Разговарајте со вашиот лекар за добрите и лошите страни на самопрегледите. Само со редовни прегледи ќе знаете како изгледаат вашите дојки и доколку се појават некои значајни промени на следниот месечен самопреглед вие ќе ги почувствувате.

Бидете претпазливи и грижете се за себе – Доколку забележите промена во градите или грутка веднаш јавете се на лекар. Немојте да се тешите и да се потпирате на помислата дека сте премногу млади за вам да ви се случи тоа. Превенцијата е најдобриот лек.

Внимателно одберете го лекарот – За правилна дијагноза неопходно е да одберете лекар кој е стручен и има искуство во работата. Одберете болница во која функционира центар за дојка, каде мултидисциплинарниот тим од лекари ќе се погрижи за вашето здравје.

Сменете го начинот на живот - Одржувајте ја телесната тежина во нормални граници, јадете здрава храна богата со витамини и минерали, бидете физички активни неколку дена во неделата и правете редовни контролни прегледи.