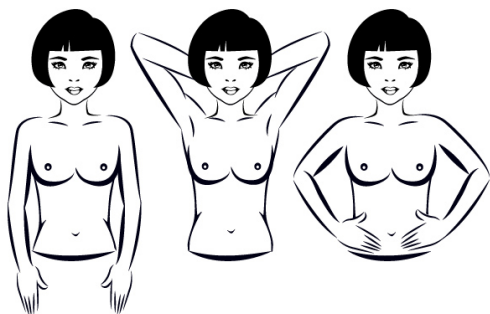
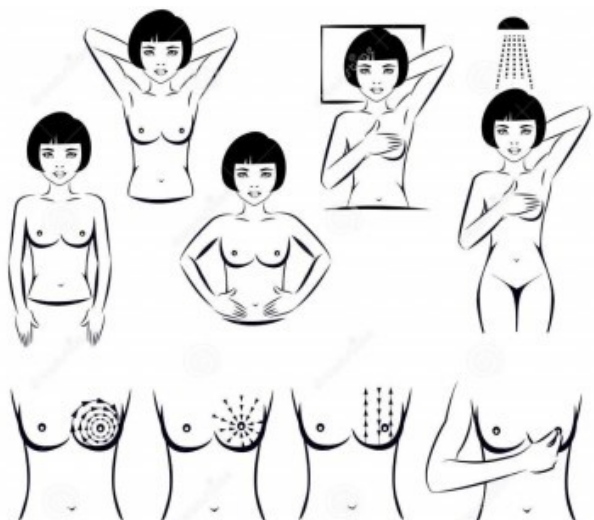


## Samopregledovanje

Pomembno **mesečno**  
samopregledovanje



**Do menopavze** vsaki 10. dan po  
začetku menstruacije, **kasneje** pa  
na izbrani dan v mesecu



## Koga poklici v stiski

Za pomoč v stiski bolnicam in  
njihovim svojcem lahko pokličete

Svetovalni telefon na **Europi**

**Donna:**

- **031 392 175**

Vsak delavnik med 10. in 17. uro

- **040 327 721**

Vsak delavnik med 11. in 19. uro

- **031 661 956**

Vsak delavnik med 8. in 16. uro

Ali preko elektronske pošte na:

**europadonna@europadonna.si**

# ROŽNATI OKTOBER



Mesec boja  
proti raku na  
dojki

**Rak dojk je najpogostejši rak pri ženskah**

**Vsaka sprememba na dojki ni rak**

**Možnost za ozdravitev je velika, če je rak odkrit v zgodnji fazi razvoja**

**Umrljivost se počasi zmanjšuje**

**Zbolijo lahko tudi moški**



## Znaki raka dojke

**Trda, grčasta zatrdlina v dojki in/ali v pazdušni bezgavki**



## Priporočila proti raku:

- Ne kadite
- Vzdržujte normalno telesno težo
- Vsak dan bodite telesno dejavni
- Prehranjujte se zdravo
- Omejite pitje alkoholnih pijač
- Čim manj se izpostavljajte sončnim žarkom

- Na delovnem mestu se zaščitite
- Ženske, dojite svoje otroke
- Varujte se pred ionizirajočim sevanjem
- Poskrbite, da bodo vaši otroci cepljeni
- Udeležujte se organiziranih presejalnih programov

## Zdravljenje raka dojk

- ✓ Kirurško zdravljenje
- ✓ Obsevanje
- ✓ Sistemsko zdravljenje

## Mamografija

Je najzanesljivejša in najnatančnejša metoda za ugotavljanje začetnih rakavih sprememb v dojki

## DORA

Je organiziran državni presejalni program za raka dojk, ki je namenjen zgodnjemu odkrivanju te bolezni