

**UDRUŽENJE HUMANITARNO DRUŠTVO
«PRIJATELJICE» TUZLA**

**PRIKLJUČUJE SE MEĐUNARODNOJ KAMPANJI
ZA BORBU PROTIV RAKA DOJKE**

**SIMBOL OVE HUMANE KAMPANJE JE ROZA TRAKICA,
PONESITE ROZA TRAKICU SA PONOSOM KAO SIMBOL BORBE ZA ŽIVOT!**

**KUPOVINOM NAŠIH KREATIVNIH RADOVA OZNAČENIH ROZA TRAKICOM
DIREKTNO UČESTVUJETE U NABAVCI MOBILNOG MAMOGRAFA**

**SVE NAŠE MAJKE, SESTRE, SUPRUGE, PRIJATELJICE I ONI KOJIMA JE STALO
DO NJIH SU VAM ZAHVALNI NA RAZUMIJEVANJU I PODRŠCI**

ČLANICE UHD «PRIJATELJICE» KOJE ČINE GRUPU ZA SAMOPOMOĆ U BORBI
PROTIV KARCINOMA SU POKRENULE HUMANITARNU AKCIJU ČIJI JE CILJ
PRIKUPLJANJE NOVČANIH SREDSTAVA ZA NABAVKU MOBILNOG MAMOGRAFA,
APARATA ZA RANO OTKRIVANJE RAKA DOJKE, I TAKO SE PRIKLJUČILE
MEĐUNARODNOJ KAMPANJI U BORBI PROTIV RAKA DOJKE.

JEDNA OD NAJOPASNIJIH PRIJETNJI MODERNOJ ŽENI JE RAK DOJKE, KOJI SE
MAMOGRAFSKIM PREGLEDOM MOŽE OTKRITI U RANOM STADIJU I OTKLONITI
BEZ POSLJEDICA OPASNIH PO ŽIVOT. MI ŽELIMO MOBILNI MAMOGRAF, KAKO BI
BIO DOSTUPAN SVAKOJ ŽENI.

ŠTA JE RAK DOJKE?

Rak dojke je maligno oboljenje koje se može javiti kod žena svih dobi. Kao i ostali oblici raka, rak dojke je nakupina stanica u žljezdanom tkivu dojke koje su, iz nerazjašnjenih razloga, prestale poštovati «pravila ponašanja» rasta. Stanice se neprestano i ubrzano umnožavaju, uništavajući pri tome okolno tkivo.

Ulaskom zloćudnih stanica u limfu ili krvne sudove, uključuju se u cirkulaciju te na taj način postoji mogućnost stvaranja presadnica u zdravim dijelovima tijela.

Ovim putem kasno otkriveni tumor može zahvatiti cijeli organizam što dodatno otežava njegovo uklanjanje.

KOJI SU FAKTORI RIZIKA ŠTO DOPRINOSU POJAVI RAKA DOJKE?

Uzroci pojave raka dojke, nažalost, još nisu poznati.

Međutim, čini se da su nasljedni faktori i stil života od presudne važnosti za njegovu pojavu. Tako je veća mogućnost obolijevanja kod žena koje su u direktnom srodstvu sa oboljelim članovima porodice (po majčinoj liniji). Zapravo, pojedini geni su odgovorni za povećanu pojavu raka dojke kod žena nositeljica gena.

Povećani rizik pojave raka povezan je sa nezdravim načinom života, s nedovoljnim kretanjem, nezdravom prehranom, pušenjem i pretjeranom konzumacijom alkohola.

KAKO SE ZAŠTITITI OD RAKA DOJKE?

Kako se, zapravo, ne zna pravi uzrok raka dojke tako se ne znaju ni ciljane mjere primarne prevencije.

Međutim, treba zdravo živjeti, što uključuje bavljenje fizičkim aktivnostima, zdravu prehranu, izbjegavanje masnoća životinjskog porijekla i prekomjernih slatkiša, te svesti na minimum konzumaciju alkohola i ne pušiti.

Pored zvanične medicine danas nam se nude i razni alternativni pristupi. Budite fleksibilni, poštujujte i jedno i drugo, sve što Vam može pomoći. Umjesto da Vam drugi kažu koji pristup je za Vas pogodan, mnogo je važnije da Vi odlučite o tome.

Ako kod osobe postoji neki nasljedni faktor (dakle, pojava raka dojke u porodici), preporučuju se redovni kontrolni pregledi dojki u svrhu pravovremene dijagnoze.

KOLIKA JE VAŽNOST PRAVOVREMENE DIJAGNOZE?

Za razliku od ostalih dijelova tijela, dojku je relativno lako kontrolisati. Posmatranjem ili pipanjem moguće je otkriti nastanak promjena na žljezdanom tkivu dojke, te posumnjati na pojavu raka.

Najbolji oblik kontrole je redovni samopregled: žene najbolje poznaju svoje grudi i ciklične promjene tokom menstrualnog ciklusa.

Zbog toga upravo same žene najčešće primjećuju nastanak promjena koje u velikom broju slučajeva ne predstavljaju ozbiljan razlog za zabrinutost.

Međutim, čim se primijeti neka promjena na dojci, valja odmah otići ljekaru koji će, bude li potrebni, podvrgnuti pacijenticu sveobuhvatnom postupku kako bi se postavila pravilna dijagnoza.

Takav postupak uključuje obavljanje dodatnih pregleda, među kojima je najznačajnija mamografija pomoću koje je moguće otkriti mali, neopipljivi tumor u njenoj subkliničkoj fazi. Zato se preporučuje redovno obavljanje mamografije svim ženama od četrdesete godine života, te već od trideset pete onima koji imaju visok genetski rizik.

Pravovremena dijagnoza može Vam spasiti život.

KAKO NAPRAVITI SAMOPREGLED DOJKE?

Dobra je navika, svaki mjesec, 5-10 dana nakon završetka menstrualnog ciklusa, uvijek na isti i uobičajen način obaviti samoopipavanje dojki.

Time se, s vremenom, postiže spoznaja o normalnom tkivu dojke, te u slučaju pojavljivanja nepravilnosti tkiva ili tumora, dosta se rano i na vrijeme može otkriti eventualni rak dojke.

SAMOPREGLED DOJKE

Važnost samopregleda dojke je u upoznavanju građe zdrave dojke.

Redovnim pregledima žena će naučiti kakve je građe dojka pod prstima tako da će lako prepoznati promjene u smislu bolesti.

Samopregled dojke može se obaviti sa tri jednostavna postupka:

1. posmatranje u ogledalu
 - promotriti obje dojke i uočiti postojanje promjena
 - podignuti ruke, prekrstiti ih iznad glave, gurnuti ramena prema naprijed i ponovo pažljivo posmatrati ima li na dojka ista neuobičajeno i jesu li nastupile kakve promjene
2. pažljivo opipavanje dojke
 - radi se tako da se podigne lijeva ruka i prstima desne ruke pažljivo pretraži lijeva dojka. Počinje se s gornjom vanjskom stranom dojke i čvrsto je pritišćući, kružnim pokretima treba

pipati tkivo dojke s gornje i njezine donje strane dok se ne pretraži cijela dojka. Osim dojke važno je pretražiti i područje iznad dojke, posebno pazušnu jamu. Nakon toga se podigne desna ruka, a prstima lijeve ruke pretražuje se desna dojka na isti način.

3. opipavanje dojke žena treba napraviti i dok leži na leđima na ravnoj podlozi. Ispod lijeve lopatice treba namjestiti jastuk i podignuti lijevu ruku iznad glave. Kružnim pokretima desne ruke opipa se lijeva dojka dok se ne pretraži cijela njena površina. Postupak se ponavlja na desnoj dojci.

KOJI SU ZNAKOVI UPOZORENJA O MOGUĆNOSTI POJAVE RAKA DOJKE?

Ako prilikom promatranja ili opipavanja naiđete na bilo kakvu razliku na jednoj dojci, odnosno razliku između obje dojke, tada je potrebno reagovati.

Znaci upozorenja su:

- otkrivanje kvržica pri opipu
- ubrzano i asimetrično povećanje jedne dojke u odnosu na drugu
- kožne promjene (udubljenje, otvrdnuće kože ili promjena boje kože)
- uvlačenje jedne od bradavica
- iscjedak iz bradavice
- povećana uočljivost vena na dojci

U svakom od ovih slučajeva odmah se obratite ljekaru.

DA LI NASTANAK KVRŽICE UVIJEK UPUĆUJE NA POJAVU RAKA DOJKE?

Većina napipanih kvržica je dobroćudne naravi. Na primjer, pojava kvržice kod mlađih žena uglavnom je posljedica nastanka fibroadenoma (nastanak dobroćudnih stanica). Kod žena starijih od 40 godina kvržice su uglavnom posljedica cista koje su gotovo uvijek dobroćudne. I pored toga uvijek je preporučljivo odmah smireno reagovati te se obratiti ljekaru koji će potom preduzeti sve potrebne korake za postavljanje dijagnoze.

DA LI NEPOPUŠTANJE BOLI U GRUDIMA MOŽE ZNAČITI POJAVU RAKA DOJKE?

Osim prethodno navedenih uputa, ženama koje ne pokazuju nikakve simptome bolesti, preporučuje se obavljanje:

- godišnjeg kliničkog pregleda dojki, od 35. godine života
- mamografije, eventualno upotunjene ultrazvučnim pregledom, od 40. godine života

Preporučuje se:

- bazična mamografija između 38. i 40. godine života
- od 40. do 50. godina u razdoblju od 1 – 2 godine
- od 50. do 69. godine jednom godišnje
- od 70. godine u razdoblju od 1-2 godine

Što se dijagnoza ranije postavi veća je vjerovatnoća da će liječenje biti uspješno. Uspješno liječenje omogućeno je njegovim ranim otkrivanjem, a za rano otkrivanje bitni su kontrolni pregledi.

Najbolji načini kontrole su:

Samopregled dojki – vrlo je vjerovatno da će se redovnim pregledom dojki rano otkriti znakovi moguće bolesti.

Klinički pregled dojki – je povremeni pregled dojki opipavanjem koji obavlja ljekar. On/a pregleda dojku i pazuh i pri tome nastoji otkriti promjene u dojci.

Ultrazvučni pregled – je pregled dojki kod kojeg se mogu otkriti ciste, tumori veći od 4 mm, te analizirati mliječni kanalići kao i limfni čvorovi.

Mamografija – je rendgenski pregled dojki kojim se otkrivaju tumori i druge promjene koje su premalene da bi se mogle napipati.

ŠTA OTKRIVA MAMOGRAFIJA?

Značenje mamografskog postupka je u mogućnosti preciznog otkrivanja promjena na tkivu dojke. Statistički je dokazano da mamografija bilježi promjene na dojci jednu do dvije godine ranije od običnog kliničkog pregleda zasnovanog na pojavi simptoma ili opipljive kvržice.

Ovaj pregled u većini slučajeva nije bolan. Može prouzrokovati neprijatnost što prvenstveno zavisi od tipa dojke. Prilikom pregleda potrebno je izvršiti određeni pritisak kompresiskom pločom na dojku kako bi se dobila što kvalitetnija i pouzdanija rendgenska snimka i znatno umanjilo rendgensko zračenje na dojku.

Zato se preporučuje obaviti mamografiju kada su grudi najmanje osjetljive, dakle odmah nakon završetka menstruacije (između 1. i 10. dana menstrualnog ciklusa).

Ispravno indicirana i kontrolisana mamografija ne uzrokuje karcinom dojke.

ŠTA OTKRIVA ULTRAZVUK

To je dijagnostička metoda preporučljiva za žene mlađe životne dobi. Dokazano je neškodljiv, a uz mamografiju znatno povećava tačnost dijagnostike i dobroćudnih bolesti dojke.

Ultrazvuk je bitna pomoćna metoda koja se nastavlja na mamografiju. Tako se njime određuje jesu li kvržice prethodno utvrđene mamografijom dobroćudni ili zloćudni tumor.

Preporučuje se slijedeća učestalost primjene:

- do 40. godine života jednom godišnje
- od 40. do 70. godine, uz mamografiju jednom godišnje
- nakon 70. godine života prema potrebi

Ultrazvuk nije dovoljna samostalna metoda kod žena iznad 40. godine života. Preporučuje se kombinacija mamografije i ultrazvuka, jer će se na taj način dobiti najpouzdaniji rezultati.

MISLIMO NA SEBE

Na osnovu pozitivnih iskustava liječenih žena od raka dojke, želimo Vam skrenuti pažnju i na takozvanu alternativnu medicinu.

Pojam alternative je relativan, a javno i medicinsko mjenje se stalno mijenjaju. Ono što je do jučer bilo alternativno, danas je možda dio zvanične medicine. Zato bi bilo dobro ove alternativne metode shvatiti kao dodatak ortodoksnoj medicini.

LIJEČENJE BILJEM – Drevni, širom svijeta rasprostranjeni sistem medicine koji koristi biljke u sprečavanju i liječenja oboljenja.

Jedan od najpoznatijih čajeva za liječenja raka je TAHEBO čaj.

BROJSOVA DIJETA – terapija gladovanjem, sa sokovima od povrća i čajevi. Potražite knjigu «Rak, leukemija i druge prividno neizlječive bolesti, izlječive prirodnim putem» Rudolfa Brojsa.

MAKROBIOTIKA – to nije samo način ishrane (kako se obično misli), to je u stvari intuitivan način življenja s ciljem da se ostane zdrav. To je lična filozofija zdravog ponašanja i ishrane. Smatra se da je hrana od ogromnog značaja u životu i zato se veoma pažljivo bira.

Načela Jin-Jang, teorija o oprečnim ali komplementarnim suprotnostima određuje koju vrstu hrane treba čovjek da jede.

BIOENERGIJA – je terapija koja podrazumijeva uravnoteženje energetskog polja koje postoji oko svakog od nas. Potražite knjigu «Ruke koje liječe» Barbare En Brenan.

AKUPUNKTURA – je vid medicine star koliko i sam čovjek ali su je Kinezi sistematizovali i napravili prvu knjigu, još 200. godine p.n.e. Akupunktura počiva na načelu da svim oboljenjima, na izvjesnim tačkama na tijelu, postoje meke površine koje nestaju kada se oboljenje izliječi. To je metoda elektropunkturne dijagnostike i elektroinformacijske korekcije a zbog svoje naučno dokazane djelotvornosti uključena je kao predmet u studij medicine u republici Ukrajini. Ako se odlučite za ovu terapiju potražite terapeuta koji je ujedno i doktor zvanične medicine.

REIKI – je prastara metoda liječenja nastala u Japanu odakle se raširila po cijelom svijetu. REIKI je složenica od dvije riječi. REI označava univerzalnu božansku kosmičku energiju, a KI ili CHI našu vitalnu energiju koju proizvodi naša bit. U doslovnom prevodu REIKI znači vitalna univerzalna energija, energija koja je svima na raspolaganju. Buđenjem te univerzalne energije u čovjeku dolazi do prirodnog izlječenja.

Literatura: REIKI – Wolfgang Bistel, Wolfgang Velman

AYUR-VEDA – nauka o životu – je najstariji sistem prirodne medicine. Ona zasniva svoj pristup zdravlju na jedinstvenom polju svih zakona prirode, izvoru prirodnog stvaralaštva i organizirajuće snage, u koje je nedavno stečen uvid posljednim teorijama kvantne fizike. Svrha AYUR-VEDE je da dovede do ravnoteže na svakom nivou života odražavajući živu vezu između različitih dijelova života i njihovog zajedničkog izvora u jedinstvenom polju, polju cjelovitosti i savršenog sklada. U tu svrhu postoji 20 pristupa od kojih su najvažniji:

- uklanjanje stresa – pomoću meditacije
- stvaranje ravnoteže u duhu, tijelu i okolini
- jačanje najfinijeg nivoa osjećaja radi potpunog razvoja osjećaja
- vedske vježbe – Joga Asane – za obnavljanje koordinacije duha i tijela
- fiziološko pročišćavanje – postupci pročišćavanja radi uklanjanja sprečavanja nakupljanja fizioloških nečistoća, nastalih zbog nepravilne ishrane i ponašanja
- složeni biljni i mineralni preparati za prevenciju i liječenje bolesti
- ponašanje u skladu sa prirodnim zakonima
- otkrivanje postojećih neravnoteža u tijelu Puls dijagnostikom
- dijeta: pravilne mjere ishrane koje podržavaju obnovu fiziološke ravnoteže.

Literatura: AYURVEDA – dr Vasant Lad
AYURVEDSKA Vegetarijanska kuharica
KVANTNO ISCJELJENJE – Dipak Čopra

KREATIVNI RAD – stres i trauma stvoreni stresom su uzročnici mnogih oboljenja, zato je potrebno preraditi postojeće traume i osloboditi se. A to se može i izražavanjem sebe kroz kreativni rad.

I NA KRAJU NAJVAŽNIJI I NAJTEŽI DIO BRIGE O SEBI JE NAUČITI I VOLJETI SEBE NA ISPRAVAN NAČIN. AKO SEBE NE ISPUNJAVATE LJUBAVLJU KAKO ONDA MOŽETE DA JE PRUŽATE DRUGIMA.

Potražite knjigu «Kako iscijeliti duh i tijelo» Louise L. Hay

- U Udruženju «Priateljice» **možete unajmiti periku** pod slijedećim uslovima:
 - predočite jedan Vaš lični dokument
 - predočite svoj posljednji ljekarski nalaz
 - dođite u društvu jednog člana domaćinstva ili porodice
 - ponesite kauciju u iznosu od 30 KM, koja Vam se po povratu perike vraća

Dodatne informacije možete dobiti na broj telefona 035 225 703, a nalazimo se u Slavinovićima, Midhata Begića 20, svakim radnim danom od 07:30 do 16:00 časova.

- Izmjenom Uredbe o obimu prava osiguranih lica na korišćenje ortopedskih pomagala koja se obezbjeđuju u Zavodu zdravstvenog osiguranja TK objavljene u Službenim novinama TK 31.12.2004. godine, **Vaše pravo je prošireno** - što znači da svakih **36 mjeseci** dobijate **novu protezu dojke** a svaka **24 mjeseca** imate pravo na **grudnjak za protezu**.

U CENTRU ZA SAVJETOVANJE I EDUKACIJU UHD «PRIJATELJICE» SASTAJE SE
GRUPA ZA SAMOPOMOĆ ŽENA U BORBI PROTIV KARCINOMA SVAKOG

PONEDJELJKA U VREMENU OD 18:30 DO 20:30

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI ILI POSJETITI NA SLIJEDEĆIM ADRESAMA:

**URED UHD «PRIJATELJICE» TUZLA
II TUZLANSKE BRIGADE 19/1 (KOD NEBODERA «ZVIJEZDA»)
TEL/FAX: 035/245-210 (211) (212)
SVAKI RADNI DAN OD 07:30 DO 16:00**

**CENTAR ZA SAVJETOVANJE I EDUKACIJU
MIDHATA BEGIĆA 20
(KOD JU OŠ «SLAVINOVIĆI»)
TEL: 035/225-703
SVAKI RADNI DAN OD 07:30 DO 16:00
(PONEDELJKOM I OD 18:30 DO 20:30)**