

ROŽNATI OKTOBER

**mesec ozaveščanja
o raku dojk**



ROŽNATI OKTOBER

V času rožnatega oktobra, ki ga je v prizadevanjih za ozaveščanje o raku dojk kot najpogostejšem raku pri ženskah razglasila mednarodna skupnost, vsako leto poteka mednarodna zdravstvena kampanja, v katero je vključenih več tisoč mednarodnih organizacij in katere namen je poudariti pomen tako ozaveščenosti o raku dojk kot izobraževanja in raziskav, povezanih z boleznijo, ki spreminja življenje.

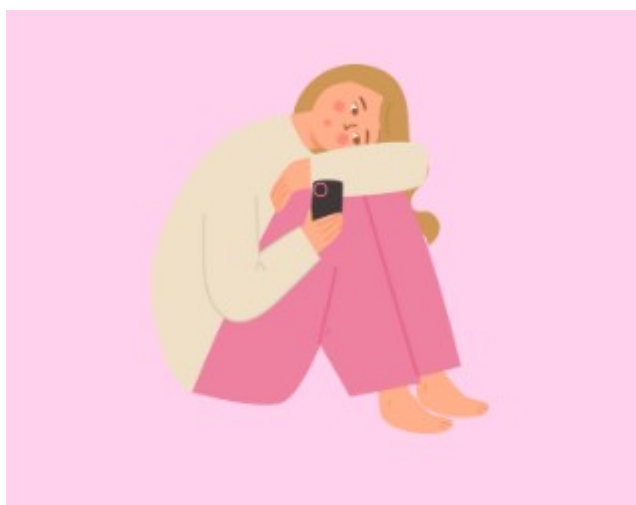
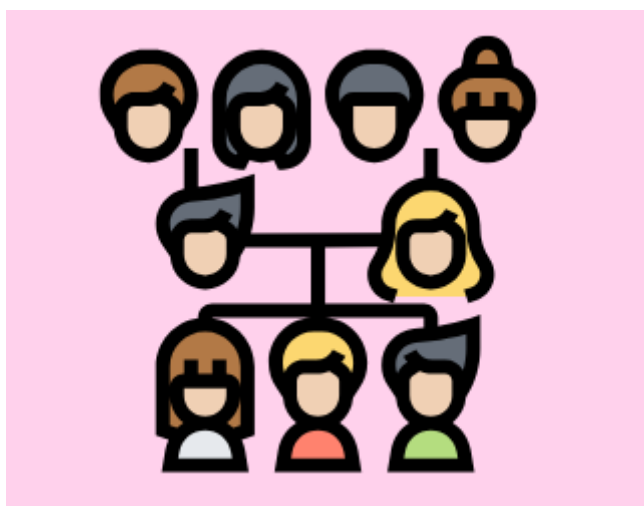
Namen rožnatega oktobra je **ozaveščanje** širše javnosti o pojavu raka dojk in opozarjanje na pomen zdravega načina življenja, zgodnjega odkrivanja in učinkovitega zdravljenja bolezni.

Pravočasno oz. zgodnje odkrivanje raka dojk nam zagotavljata samopregledovanje dojk in redna udeležba v državnem presejalnem programu.

V tem mesecu lahko povečamo ozaveščenost o raku dojk ter podpremo ženske, ki so zbolele. Prva stvar, ki jo lahko naredimo, je, da sebe in druge izobrazimo o tej temi. Da se o tem pogovarjamo ter z različnimi aktivnostmi opozorimo na pomembnost preprečevanja in zgodnjega odkrivanja raka dojk.

Zaupajmo informacijam, ki jih najdemo na spletni strani **Zveze slovenskih društev za boj proti raku, Europa Done Slovenia, Programa DORA, NIJZ...**

DEJAVNIKI TVEGANJA ZA RAK DOJKE



UKREPI ZA PREPREČEVANJE RAKA DOJK

Po porodu dojite, če le lahko.

Bodite telesno dejavne.

Vzdržujte primerno telesno težo.

Prehranjujte se zdravo.

Izogibajte se pitju alkoholnih pijač.

Ne kadite.

**Izognite se nadomestnemu hormon-
skemu zdravljenju, če le nimate
prehudih menopavznih težav.**



NASVETI ZA ZGODNJE ODKRIVANJE RAKA DOJK

Že v mladih letih spoznajte svoji dojki, da boste dobile občutek za »normalno« dojko.

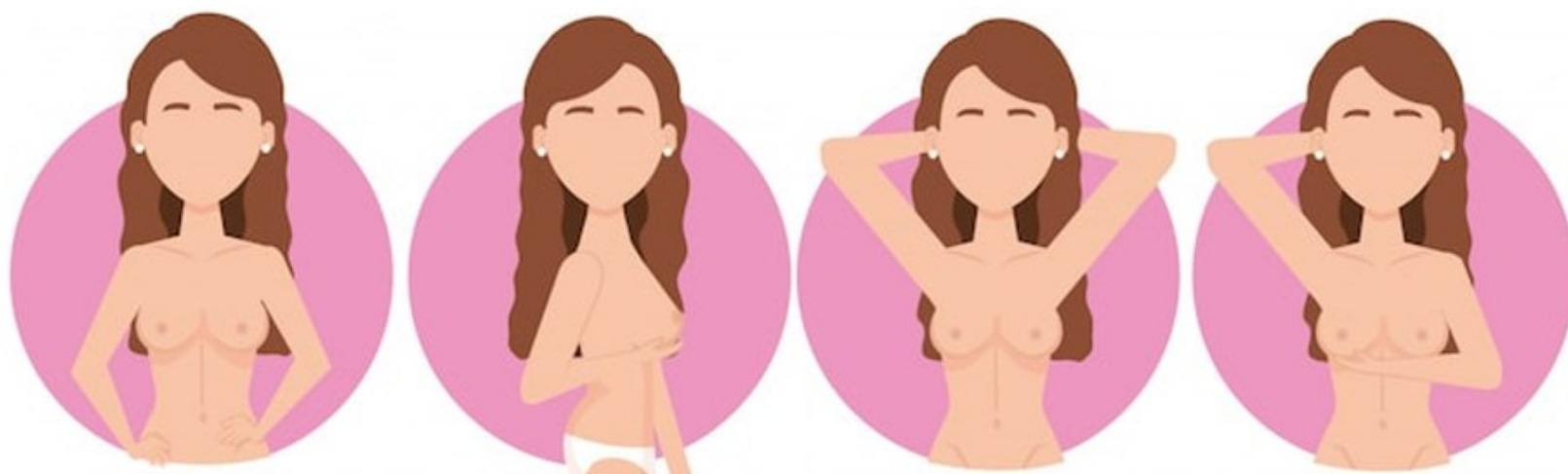
Vsak mesec si ju redno in skrbno pretipajte.

Na kaj morate biti pozorni:

- na spremembo dojke (večja, vdrta, izbočena, spremenjena bradavica, trdota),
- izcedek,
- bolečino.

O spremembah čim prej obvestite svojega zdravnika.

V starosti od 50 do 69 let se odzovite vabilu državnega presejalnega programa Dora in opravite presejalno mamografijo.



PROGRAM DORA VABI ŽENSKE V STAROSTI

**OD 50 DO 69 LET
NA MAMOGRAFIJO VSAKI
DVE LETI**

Rak dojk je najpogostejši rak pri ženskah in se pojavi največkrat med 50. in 69. letom starosti.

Cilj programa DORA je z zgodnjim odkrivanjem raka dojk zmanjšati število smrti žensk zaradi te bolezni.



PRIČEVANJA



Spomladi 2024, pri svojih 34 letih sem zatipala bulico, ki je bila boleča. V naslednjih tednih se ni zgodilo nič. Odločila sem se, da grem k zdravniku. Za vsak primer.

Diagnoza: rak dojke. K sreči rak je bil odkrit pravočasno.

Moje sporočilo ženskam: vsak mesec si samopregledujte dojke, ter se udeležujete programa DORA.

Ana

Ker je imela moja mama raka dojke, sem redno hodila na mamografijo, ena od njih pa je razkrila bulico v dojki. Uspešno so mi odstranili bulico z operacijo in obsevanjem. Izvedela sem tudi, da imam gen, ki povzroča raka dojke. Sedaj sem še bolj pozorna in redno hodim na kontrole.

Urška

Že na prvo vabilo k udeležbi v programu DORA sem se brez premišljanja odzvala. In tako že leta. Hvaležna sem, da obstaja program DORA. Mimogrede, svojo sošolko sem spodbudila, da se je tudi ona udeležila programa. Imela je srečo, ker je rak dojke bil odkrit zelo zgodaj. Kot pričakovano zdravljenje je bilo uspešno. Velikokrat se pogovarjam z ženskami o pomembnosti samopregledovanja dojk in udeležbe v programu DORA. »Pametni« telefon mi pri mojih 76 letih omogoča, da preberem koristne in strokovno podprte informacije.

Marija

**ČE JE RAK DOJK ODKRIT
NA ZAČETNI STOPNJI,
JE ZDRAVLJENJE
PRAVILOMA ZELO
USPEŠNO**





Brošura je del gradiva aktivnosti, ki jo v mesecu oktobru izvajajo Pomursko društvo za boj proti raku, Nacionalni inštitut za javno zdravje ter RKS Območno združenje Murska Sobota z več kot tridesetimi partnerji. Aktivnost smo poimenovali **PODPIRAMO ROŽNATI OKTOBER** in želimo, da postane tradicionalna.



Sofinancira Mestna občina Murska Sobota