



ŠTA MOŽEŠ DA URADIŠ?

Bez obzira na godine

- ▶ Upoznaj izgled i uobičajeni osećaj svojih dojki.
- ▶ Ako primetiš novu ili neuobičajenu promenu, obrati se lekaru bez odlaganja.
- ▶ Informiši se o dostupnim programima ranog otkrivanja raka dojke.
- ▶ Razgovaraj sa lekarom o tome kada i koliko često treba da radiš mamografske ili druge preglede.
- ▶ Ako u porodici imaš slučajeve raka dojke ili jajnika, obavezno to reci lekaru.
- ▶ Ako postoji sumnja na povećan nasledni rizik, razgovaraj sa stručnjakom o genetičkom savetovanju i mogućnostima genetičkog testiranja.
- ▶ Ako ti je ranije utvrđeno gusto tkivo dojke, razgovaraj sa lekarom o tome da li su potrebne dodatne metode pregleda.

Ako imaš povećan rizik

Nisu sve žene izložene istom riziku od raka dojke. Na individualni rizik mogu uticati:

- ▶ starije životno doba;

- ▶ porodična istorija raka dojke i jajnika;
- ▶ nasledne genetske varijante, uključujući BRCA1 i BRCA2;
- ▶ gustina tkiva dojke;
- ▶ određene prethodne bolesti i medicinski tretmani;
- ▶ pojedini životni faktori.

Ženama sa povećanim rizikom može biti potreban **individualno prilagođen plan praćenja**, koji može uključivati raniji početak pregleda, češće kontrole ili dodatne metode snimanja.

Nakon skrininga - šta možeš da očekuješ?

Većina žena koje učestvuju u skriningu dobije uredan nalaz. Ako se na mamografiji pronade promena koja zahteva dodatnu proveru, **to ne znači automatski da postoji rak dojke**. Može biti potrebno da se urade dodatni pregledi ili dijagnostičke procedure kako bi se promena preciznije procenila. Važno je da žena dobije **jasnu, pravovremenu i razumljivu informaciju** o rezultatu pregleda i narednim koracima.

0 Evropa Dona Srbiji

Evropa Dona Srbija - Srpski forum protiv raka dojke članica je Evropske koalicije Europa Donna, nezavisne neprofitne organizacije koja okuplja organizacije iz brojnih evropskih zemalja. Naša misija je unapređenje prevencije, ranog otkrivanja, dijagnostike, lečenja i kvaliteta života žena suočenih sa rakom dojke, kao i obezbeđivanje pouzdanih, razumljivih i dostupnih informacija pacijentkijama i javnosti.

Zalažemo se za:

Veću dostupnost i odaziv na skrining

Želimo da svaka žena dobije pravovremenu i jasnu informaciju o značaju ranog otkrivanja raka dojke i mogućnostima pregleda koje su joj dostupne.

Pristup prilagođen individualnom riziku

Podržavamo razvoj pristupa koji uzima u obzir individualne faktore rizika, uključujući godine, porodičnu istoriju, genetiku i karakteristike tkiva dojke.

Kvalitetnu i savremenu dijagnostiku

Zalažemo se za primenu naučno zasnovanih evropskih standarda i savremenih tehnologija koje mogu doprineti kvalitetnijem skriningu i dijagnostici raka dojke.

Pouzdate informacije dostupne svakoj ženi

Radimo na tome da žene u Srbiji imaju pristup jasnim, proverenim i praktičnim informacijama o prevenciji, dijagnostici, lečenju i životu sa rakom dojke.



Informiši se. Pregledaj se. Brini o sebi.

OnkoVodič - rak dojke Srbija pruža proverene i razumljive informacije ženama koje prolaze kroz dijagnostiku i lečenje raka dojke. Saznaj više o preventivnim i dijagnostičkim pregledima, lečenju, pravima pacijenata i dostupnim zdravstvenim ustanovama.

Skeniraj QR kod ili poseti: rak-dojke.com



EVROPA DONNA SRBIJA
Srpski forum protiv raka dojke
www.europadonna.org.rs

[evropa_donna_srbija](https://www.instagram.com/europa_donna_srbija)

[europadonnasrbija](https://www.facebook.com/europadonnasrbija)



Odvoji vreme za svoje zdravlje

- Pregledaj se!

15. okt
2026.



Odvoji vreme za zdravlje svojih dojki

Svake godine u svetu se dijagnostikuje oko **2,3 miliona novih slučajeva**, a više od **666 000 žena izgubi život od raka dojke**.

Rak dojke je najčešća maligna bolest kod žena širom sveta.

U evropskom regionu Svetske zdravstvene organizacije godišnje se procenjuje oko **605 000 novih slučajeva** i oko **160 000 smrtnih ishoda** od raka dojke.

Zašto obeležavamo Dan zdravih dojki?

Europa Donna - The European Breast Cancer Coalition, ustanovila je **15. oktobar - Dan zdravih dojki (Breast Health Day)** kako bi podsetila žene na značaj:

- ▶ ranog otkrivanja raka dojke;
- ▶ odazivanja na organizovani skrining kada je dostupan;
- ▶ prepoznavanja promena na dojka-ma i pravovremenog obraćanja lekaru;
- ▶ redovne fizičke aktivnosti;
- ▶ održavanja zdrave telesne mase;
- ▶ uravnotežene ishrane;
- ▶ smanjenja faktora rizika na koje možemo da utičemo.

Rano otkrivanje raka dojke povećava mogućnosti uspešnog lečenja i može smanjiti potrebu za agresivnijim terapijskim postupcima.

Mamografski skrining - pregled koji može spasiti život

Mamografija je jedna od ključnih metoda za rano otkrivanje raka dojke i može pokazati promene **pre nego što žena može da ih sama napipa ili primeti**, ili **pre nego što mogu biti uočene drugim metodama, poput ultrazvučnog pregleda dojki**.

Kvalitetni organizovani programi skrininga omogućavaju da se rak dojke otkrije u ranom stadijumu, kada su mogućnosti za uspešno lečenje i izlečenje značajno veće.

ŠTA MOŽEŠ DA URADIŠ?

Ne odlaži pregled.

Informiši se o mogućnostima organizovanog skrininga i preventivnih pregleda u svom mestu i razgovaraj sa lekarom o tome koji pregled je odgovarajući za tebe.

Čuvaj zdravlje svojih dojki Male svakodnevne odluke su važne

Ne možemo sprečiti svaki slučaj raka dojke, ali postoje faktori rizika na koje možemo da utičemo.

Ostani aktivna - u svakom životnom dobu

Redovna fizička aktivnost doprinosi opštem zdravlju i može pomoći u smanjenju rizika od raka dojke. Trudi se da budeš fizički aktivna svakog dana. To ne mora uvek biti sport ili trening.

ŠTA MOŽEŠ DA URADIŠ?

Aktivnost može biti: brzo hodanje; vožnja bicikla; ples; rad u bašti; aktivni kućni poslovi; rekreativno vežbanje; bilo koja druga aktivnost koja te pokreće.

Održavaj zdravu telesnu masu

Prekomerna telesna masa i gojaznost povezane su sa povećanim rizikom od raka dojke, posebno nakon menopauze.

ŠTA MOŽEŠ DA URADIŠ?

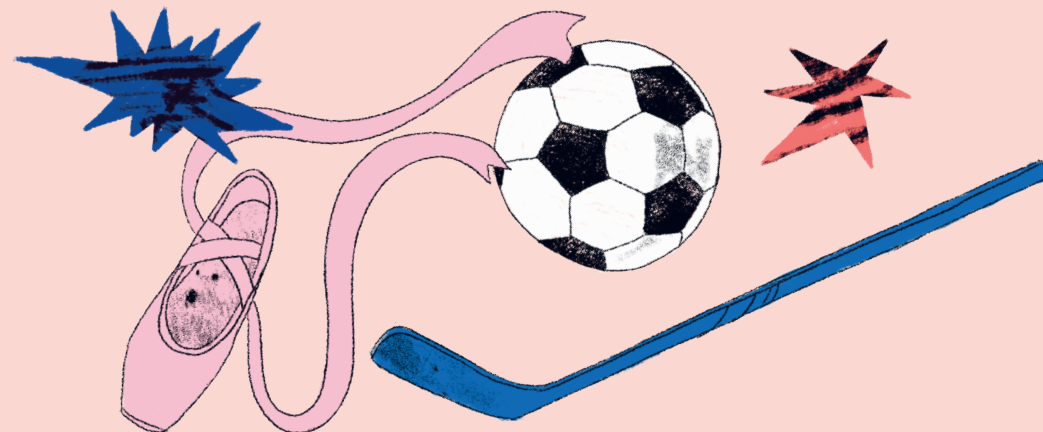
Redovno se kreći, vodi računa o kvalitetu ishrane i trudi se da održavaš telesnu masu koja je zdrava za tebe.

Alkohol - manje je bolje, a najbolje je bez alkohola

Konsumiranje alkohola povezano je sa povećanim rizikom od raka dojke. Rizik raste sa količinom alkohola koja se konzumira.

ŠTA MOŽEŠ DA URADIŠ?

Za prevenciju raka najbolji izbor je ne konzumirati alkohol. Ako ga konzumiraš, trudi se da unos bude što manji i ređi.



Biraj kvalitetnu hranu

Ne postoji jedna namirnica ili posebna dijeta koja može garantovati zaštitu od raka dojke. Uravnotežena ishrana doprinosi zdravlju i može pomoći u smanjenju rizika od hroničnih bolesti.

ŠTA MOŽEŠ DA URADIŠ?

- ▶ Jedi dovoljno povrća i voća.
- ▶ Biraj integralne žitarice i hranu bogatu vlaknima.
- ▶ Ograniči visoko prerađenu hranu.
- ▶ Smanji unos hrane i pića sa mnogo dodatog šećera.
- ▶ Ograniči prerađeno meso.
- ▶ Ne preteruj sa crvenim mesom.
- ▶ Vodi računa o raznovrsnosti i količini hrane.

Pušenje je štetno po zdravlje

Pušenje štetno utiče na zdravlje i povezano je sa povećanim rizikom od brojnih malignih i drugih hroničnih bolesti.

ŠTA MOŽEŠ DA URADIŠ?

Ne puši cigarete. Izbegavaj elektronske cigarete i druge nikotinske proizvode. Ako pušiš, razgovaraj sa zdravstvenim radnikom o podršci za prestanak pušenja.

