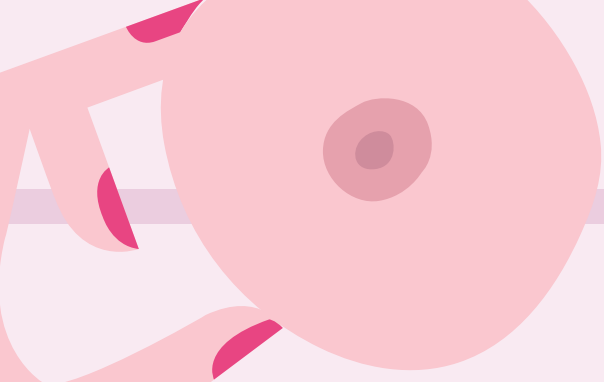




ДОПИРАЈ СЕ РОЗОВО

Ова посебно креирано мини-списание е дизајнирано за да ве води низ понекогаш збунувачкиот свет на ракот на дојка. AVON особено сака да помогне, а со информациите од овој водич и вие ќе можете да придонесете и да ѝ помогнете на секоја жена да ги препознае ризиците и знаците, но и активностите што треба да ги преземе.

Што може да направите?

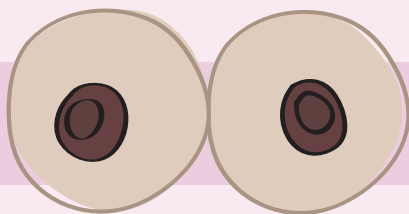
Зошто AVON зема толкаво учество во прашањето поврзано со ракот на дојка? Едноставно кажано, бидејќи ние се грижиме за здравјето и за добросостојбата на жените. Особено е важно да се знае дека над 1200 жени во Македонија се дијагностицирани со рак на дојка на годишно ниво. Благодарейќи на современиот третман и раната детекција, сè повеќе жени целосно заздравуваат од болеста и се доказ дека, иако никој не сака, со ракот на дојка – како и со сите други предизвици во животот – може да се справиме.

Затоа сакаме секоја жена да ги знае ризиците, знаците и мерките што треба да се преземат кога станува збор за ракот на дојка. На тој начин, ако се појават симптомите, може да се направи контрола и, ако е потребно, да се добие потребниот третман за справување со болеста колку што е можно побрзо.

Проблемот е во тоа што во светот и кај нас сè уште има многу жени и девојки што немаат доволно

информации за болеста, што значи дека не ги забележуваат знаците или, пак, премногу се исплашени за да побараат помош откако ќе ги забележат знаците. Голем број од нив не ги разбираат ризиците од развојот на болеста, поради што не ги преземаат секојдневните мерки за да управуваат со нив.

Нашата цел е да осигуриме дека ниту една жена нема да го изгуби животот само поради тоа што се двоумела во врска со ракот на дојка. Сакаме да им помогнеме на 100 милиони жени годишно да преземат контрола над здравјето на своите дојки преку целосна свесност за ризиците од ракот на дојка, неговите симптоми и мерките што треба да се преземат.



И ќе почнеме токму тука, со „Допирај се розово“. Тука е вклучен нашиот водич за свесност за здравјето на дојките, креиран во партнерство со „Cancer Research UK“ (Британскиот завод за истражување на ракот), како и определени совети за посета на вашиот лекар. Затоа, ве молиме да се придружите на нашата мисија за ширење на знаењето поврзано со ракот на дојка: откако ќе го прочитате, проследете понатаму...

Прво, да се запознаеме со ризиците...

Повозрасните жени имаат најголем ризик од развој на рак на дојка, но секоја жена има единствени фактори на ризик што се специфични за неа. Колку сте повозрасни, толку е повисок вашиот ризик (поради тоа, рутинските мамограми обично се прават по 50-годишна возраст), а семејната историја што вклучува рак на дојка или на јајници може да ги зголеми вашите шанси за појава на болеста. Добро е да бидете свесни за ова, бидејќи иако не можете ништо да направите за тие ризици, сепак може да бидете внимателни.

Поголемата тежина го зголемува ризикот, и затоа започнете со креирањето на вашата диета.



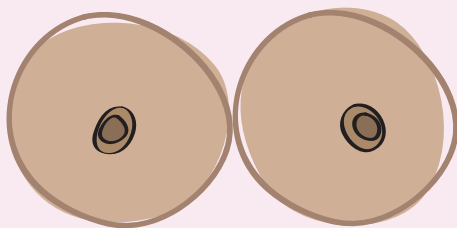
Уживајте во здрави оброци базирани на овошје, зеленчук, месо со малку маснотии, риба, интегрални јаглехидрати и нискомасни млечни производи. Може да почнете со едноставни промени во исхраната. И не грижете се, на менито сепак ќе може да имате и слатки – меѓутоа умерено. Консултирајте се со нутриционист во врска со исхраната, а тој ќе ви помогне и во одредување на индексот на телесна маса.

Истовремено, бидете активни. Ако се движите повеќе, без оглед дали само пешачите до работа секој ден или вежбате, ќе можете да ја одржувате здравата тежина и да го намалите ризикот од рак на дојка. Потребно е и помалку да консумирате алкохолни пијалаци, бидејќи консумацијата на алкохол, исто така, е поврзана со ракот на дојка. Доколку ова ви претставува проблем, направете замена со безалкохолни пијалаци.

Исто така, треба да знаете дека таблетите за контрацепција може да го зголемат ризикот од рак на дојка. Истото важи и за HRT (Hormone Replacement Therapy – Заменска хормонска терапија). Но, и кај двата наведени ризици, дополнителниот ризик почнува да се намалува веднаш штом ќе престанете да ги користите. Има многу други работи за кои треба да размислите пред да донесете одлука дали да ги земате медикаментите. Вашиот лекар може да одговори на кое било прашање што го имате и да ви помогне да одлучите што е најдобро за вас. Исто така, убаво е да знаете дека

постојат некои работи – како што се дезодорансите, пластичните шишиња и градниците со жичена потпора – за кои не треба да се грижите. Животот и онака е доволно сложен!

Севкупно, ниту една од овие препораки не претставува гаранција дека никогаш нема да се појави ракот на дојка, но со нив ќе се подобри вашето здравје и ќе се намали ризикот. Направете мали промени што ќе бидат долгорочно одржливи.



Препознајте ги знаците

Најголемиот предуслов да се преживее ракот на дојка се должи на раната детекција, и токму затоа ние во AVON сакаме секоја жена да чувствува самодоверба во врска со прегледот на своите дојки и да знае кои симптоми треба да ги препознава. Откако ќе знаете како изгледаат вообичаено, полесно ќе биде да откриете било какви промени.

Нема вистински начин за добро да ги познавате вашите дојки, но нема да згрешите доколку, колку што е можно почесто, вршите палпација (напипување)! Идеално е тоа да го направите додека се туширате или додека се облекувате. Употребете ги прстите и дланките, и напипувајте под пазувите, надолу и околу дојките, преку градниот кош до клучната коска и веднаш под дојките. Напипувањето треба да биде нежно и цврсто, за да можете детално да ја прегледате секоја област.

Изгледот на вашите дојки разгледајте го и пред огледало, бидејќи промените во силуетата – кои понекогаш најдобро се забележуваат визуелно, а не преку допир – може, исто така, да бидат знак за рак на дојка.

Можеби ќе ве изненади фактот дека не барате само промени во вид на грутки. Важна е и секоја промена во големината, обликот на вашите дојки, како и чувството при допир. Консултирајте се со вашиот лекар доколку забележите некој од следните симптоми: задебелување кај едната дојка или пазувата; промени во изгледот или обликот на дојката; набори или вдлабнатини; непријатност или болка во едната дојка споредено со другата; исцедок од брадавиците што не ви е познат; осип; и, на крајот, какви било промени во позицијата на брадавицата (вовлечена или поинаку насочена).

Што е следно

Ако забележите еден или повеќе од овие знаци, не мора да значи дека имате рак на дојките, туку дека треба да закажете преглед кај вашиот лекар и да направите проверка колку што е можно поскоро.

Немојте да мислите дека го губите времето на вашиот лекар, дури и ако симптомите што сте ги забележале ви изгледаат незначителни или, пак, мислите дека станува збор за нешто друго. Лекарот ќе сака да го информирате. Потоа, тој ќе направи целосен преглед на дојките и, ако е потребно, ќе ве упати да направите дополнителни тестови. Ако лекарот ви каже дека „сè е во ред“, а симптомите и натаму се присутни, закажете уште еден преглед.

Во однос на скринингот, мамографијата не е совршена, но сè уште е најдобрата расположлива технологија. Меѓутоа, се користат и ултразвукот и биопсијата, а со подобрувањето на новите истражувања и технологии, секогаш е добро да се информирате кај вашиот лекар, со цел да ви ги објасни различните можности за скрининг што може да ви бидат достапни. Колку повеќе прашања ќе поставите, толку повеќе одговори ќе добиете – и толку повеќе ќе бидете информирани.

На крајот, тоа е нашата мисија во AVON – зголемување на знаењето на жените во врска со ракот на дојки, бидејќи знаењето спасува животи.

**„ Добро е да се знае:
Не треба да се потсетувате
самите да си направите
преглед на определениот
начин во определено
време. Експертите сметаат
дека најдобриот начин да
детектирате рак на дојка
е ако навистина добро ги
познавате вашите дојки! „**





Одраз во огледало

Огледалце, огледалце... Злобната макеа на Снежана можеби се консултирала со своето огледало поради погрешни причини, но во најголем број случаи, повратните информации од вашето огледало се нешто сосем позитивно.

За почеток, тоа може да ви помогне да ги забележите знаците дека нешто не е во ред со вашето здравје. Еден од раните знаци за рак на дојка е промената во изгледот или обликот на вашите дојки, кој полесно се забележува доколку директно ги гледате во огледало. Друг знак се наборите или вдлабнатините во ткивото на дојката кога ќе ја кренете раката, што повторно е нешто што можете да го забележите само ако се гледате во огледало.

На овој начин се поврзувате и со себе. Гледањето (нежно) на себеси во огледалото дава рефлексија на потврдата и одобрување од лицето што најмногу ви значи во животот - од вас.

Но, кога верзијата за себе од нашата фантазија - а речиси сите ние имаме таква верзија од нас, благодарейќи на очекувањата од општеството и од нереалниот притисок што секојдневно го ставаме врз себе - не соодветствува со онаа верзија од одразот од огледалото, или кога сме разочарани од нашите тела поради каква било причина, тешко ќе биде да се гледаме во огледалото. Избегнувањето на огледалото е најлесниот начин да се избегнеме себеси.

Буда рекол: „Нашето тело е нашето средство за будење“, а поврзувањето со нашите тела на позитивен и грижлив начин и гледањето во огледалото претставуваат важен дел од тој процес.

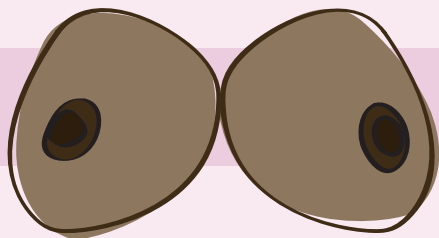
Тоа е, секако, процес за кој треба време, а за некои од нас, патот кон засакувањето на сопствениот одраз е долг. Но, за секого е одлично да започне со одредени едноставни позитивни гестикации на телото уште рано наутро. (Важно е тоа да го направите веднаш откако ќе се разбудите, бидејќи на тој начин се постигнува добро расположение за целиот тек на денот.)

Прво, поврзете се со себе физички: обидете се со четкање на телото, триење со пешкир (кога се триете со пешкир по туширањето – старомодно, но функционира!), потоа со едноставно истегнување или (енергично!) вртење на раката. Потоа поврзете се емотивно: погледнете се во огледалото и фокусирајте се на едно нешто на грижлив начин. Тоа може да биде толку лесно, како кога се шминкате или му се восхитувате на задникот!

Оттука, целта нека ви биде постојаната грижа што ви е потребна вам и на вашето тело. На пример, подобрете го начинот на исхрана, но наместо на тоа да гледате како на задача, преобликувајте го во нешто прекрасно што го правите за вас – грижете се за вашето тело за да се чувствувате добро и намалете ги грижите и ризикот од болестите, како што е ракот на дојка. Истото се однесува и на вежбањето.



Друг добар совет е да престанете да се фокусирате или да се грижите премногу за социјалните медиуми, туку наместо тоа, најдете ги вашите најдобри фотографии и употребете ги за инспирација. На крајот, почесто гледајте се во огледалото, при што некогаш ќе се фокусирате на различни делови, а некогаш на целото тело. На тој начин ќе го запознаете – и, на крајот, ќе почнете да го цените – лицето што ве гледа од огледалото. На крајот ќе остане само да одговорите на прашањето: кој е најубав на светот? Читателке, вие сте најубава.



Совети за да се зборува за ракот

Едноставниот разговор може многу да значи. Поттикнете ги жените да го посетат својот лекар доколку се загрижени. Или, можете да ги насочите во вистинската насока и да ги упатите кај локалните служби за поддршка. Дури и самиот разговор за ракот на дојка може да ги зајакне жените во однос на нивните тела.

Не треба да бидете експерт за ракот или за здравјето – потребно е да се водат едноставни, а сепак моќни разговори што може многу да помогнат. Може да имате улога во подигнувањето на свеста за ракот во рамките на вашето семејство, вашите пријатели и вашите клиенти.

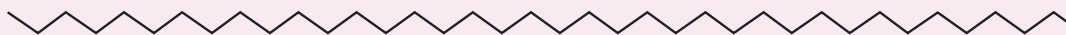
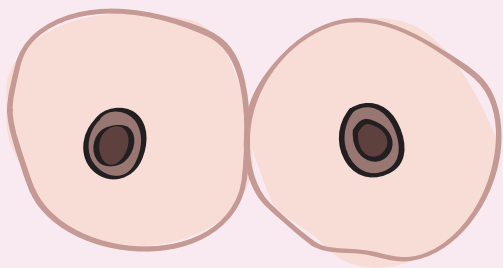
Запомнете, не мора да ги имате сите одговори во врска со ракот на дојка – важен е само разговорот. Ако не го знаете одговорот, упатете ги кај нивниот лекар.

Размислете кога може да се случи разговорот

Можностите за разговор за свеста за ракот може да се појават на различни начини – кога зборувате со пријателите, со семејството, со клиентите или со секој оној со кого разговарате во секојдневниот живот.

Кога може да зборувате за ракот?

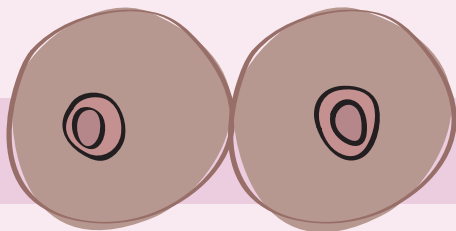
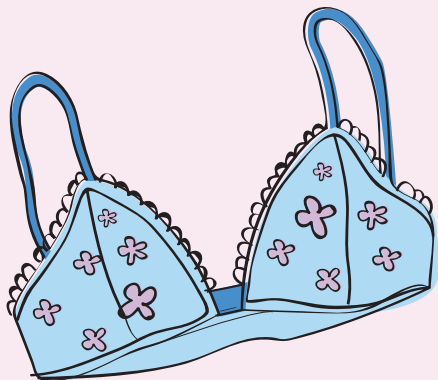
- Кога некој ќе го спомне своето здравје (на пример, дека му е тешко да се откаже од пушењето, дека сака да ја намали тежината).
- Ако им ја знаете возраста, може да размислите дали се на возраст на која може да се направи скрининг за рак на дојка и да ги информирате за програмата и за тоа како да пристапат до неа.
- Кога некој ќе изрази загриженост или ќе спомне потенцијален знак или симптом.



Зборувајте за тоа што може да се случи следно

Не мора секогаш да го спомнувате ракот. Еве неколку идеи за започнување разговор:

- Ако насетите дека сакаат да разговараат за ракот на дојка, прашајте зошто сакаат да направат здрава промена на начинот на живеење или што мислат дека може да им помогне за да ги постигнат нивните цели.
- Поддржете ги луѓето да разговараат со својот лекар преку поставување прашања за нешта како што се: колку долго го имале симптомот, кои лекови веќе ги користеле, дали симптомот се појавува и го снемуга и дали нешто досега помогнало?
- Разговарајте за какви било пречки или проблеми што ги имаат во барањето помош.
- Ако веќе посетиле стручно медицинско лице, прашајте што им рекло лицето во врска со нивниот симптом. Ако сè уште не го посетиле нивниот лекар, ова би можело да ги поттикне. Може да им речете: „Можеби не е ништо, но би требало да посетиш лекар“.
- Ако повторно се видите со нив, прашајте ги како се чувствуваат, ако е соодветно, а потоа може да ги поддржите да преземат понатамошни мерки ако нештата не се подобриле. Ако знаат дека некој е заинтересиран за нивната добросостојба, тоа може често да ги мотивира да преземат нешто.



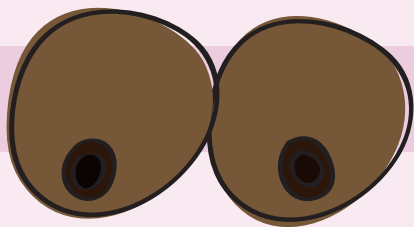
Како да реагирате

Иако започнувањето на разговор за рак може да делува застрашувачки, подолу се дадени неколку совети за започнување разговор:

- **Без паника:** луѓето сакаат да го споделат своето искуство за ракот.
- **Не треба да ги знаете сите одговори:** не грижете се ако некој ви постави прашање на кое не го знаете одговорот, туку упатете го кај нивниот лекар.
- **Вие не можете да решите нечиј проблем:** иако сакаме да помогнеме, не можеме сè да поправиме. Не треба да се чувствувате лошо ако не можете да најдете решение – може да помогне само ако ги сослушате.

• **Слушајте:** ако некој имал искуство со рак, сослушајте го она што ви го кажува. Може да покажете дека внимателно го слушате со тоа што ќе одржувате контакт со очите и ќе кимате со главата. Може да помогне доколку му речете: „Жал ми што го слушам тоа“, и ако му овозможите на лицето да ги сподели неговите размислувања со вас. Ако не сака да зборува за ракот откако ќе ја сподели неговата приказна, осигурете го дека сè е во ред и променете ја темата на разговор.

• **Упатете ги на понатамошна поддршка:** можете да им помогнете да најдат места со поддршка, како што се нивниот лекар, СОС телефонот за поддршка или веб-страницата на AVON. Може да користите фрази како што се: „Благодарам што ми кажавте што се случило. Можеби би било корисно да разговарате за тоа со вашиот лекар“ или „Откако сте имале такво искуство, сигурно ракот е многу важна тема за вас. Јас не сум стручно медицинско лице, така што не знам доволно за ракот за да одговорам на вашите прашања, но можам да ви помогнам да добиете дополнителна помош и информации.“



Митовите за рак на дојка - побиени!

„Допирај се розово“ ја открива вистината за дел од најчестите митови во врска со ракот на дојка.

Мит: Ракот на дојка најчесто е поврзан со семејната историја

Не. Многу мал број случаи се поврзани со семејната историја – само околу 2-5% од случаите на рак на дојка.

Мит: Ракот на дојка секогаш започнува со грутка

Не секогаш, посетете го вашиот лекар ако забележите какви било невообичаени промени на вашето тело.

Мит: Ракот на дојка е проследен со болки

Не секогаш – болката не значи дека станува збор за рак, но сепак посетете го вашиот лекар за да ве прегледа.

Мит: Преголемата консумација на млеко од соја го зголемува ризикот

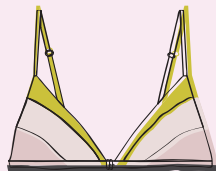
Не – нема поврзаност меѓу консумацијата на вообичаено количество соја и развојот на рак на дојка.

Мит: Градниците со жичена потпора може да предизвикаат рак на дојка

Не. Овој мит е стар, но не е точен. Градниците не влијаат врз вашиот ризик.

Мит: Мажите не можат да добијат рак на дојка

Можат и добиваат, бидејќи и мажите имаат ткиво на градите. Но, ракот на дојка кај мажите е поредок (во МК веќе има 5 случаи на мажи оперирани од карцином на дојка).



Мит: Поголема е веројатноста да го добиете ако имате големи дојки

Не. Без оглед на големината на вашите дојки, потребно е да го познавате нивниот нормален изглед.

Мит: Дезодорансот предизвикува рак на дојка

Не – имаше неточни наводи според кои присуството на алуминиум во дезодорансите предизвикува рак – но ова не е вистина.

Мит: Стресот предизвикува рак на дојка

Не, но стресот може да причини повеќе да јадете и да пиете, што може да го зголеми ризикот.

Мит: Повеќето грутки на дојките се рак

Не, повеќето не се, така што нема потреба од паника, но сепак посетете го вашиот лекар ако забележите некакви промени.

Мит: Пиењето вода од пластични шишиња може да го зголеми ризикот од рак на дојка

Не. Имаше неточни наводи во врска со ова, но нема веродостојни докази дека тоа го зголемува ризикот од рак.

Мит: Козметиката предизвикува рак на дојка

Не. Нема веродостојни докази дека козметиката може да го зголеми ризикот.

Календар за женско здравје

	Јан.	Фев.	Мар.	Апр.	Мај	Јун.	Јул.	Авг.	Сеп.	Окт.	Ное.	Дек.
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

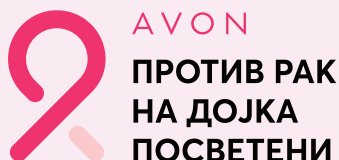
Во соодветното поле од календарот, внесете ја соодветната буква:
М - Месечен менструален циклус; **С** - Самопреглед на дојки;
Е/М - Ехо или мамографски преглед на дојки; **Г** - Преглед на гинеколог; **П** - Пап Тест



AVON Македонија во партнерство со здружението „Борка – за секој нов ден“ ја поддржува бесплатната СОС линија за помош и поддршка на заболените од рак на дојка и нивните најблиски:

075 22 88 99

Секој ден



AVON

**ПРОТИВ РАК
НА ДОЈКА
ПОСВЕТЕНИ**

avoncosmetics.com.mk



за секој нов ден

borka.org.mk