Розова кампања
Оваа брошура е дел од „Розовата кампања", која ја спроведува Алијансата за борба против рак на дојка, и има за цел едукација на јавноста за поуспешна борба против ова заболување.

Доколку сакате да се приклучите кон оваа иницијатива, и да придонесете во борбата против ракот на дојка, можете да донирате средства на следните начини:

- Со повикување или испраќање на СМС порака, на броевите:

T-Mobile	и	COSMOFON
070 143 177		075 143 700

- Со купување на специјалната колекција на AVON во текот на месец октомври.

- Преку купување на дел од специјалната „розова колекција" во продавниците на KARA.

- Преку донација во специјално поставените кутии на настанот на 6-ти октомври 2007 во Скопје.

Собраните средства ќе бидат искористени за да се овозможат бесплатни прегледи на дојка (предност ќе имаат жени кои не се социјално осигурани).

Алијанса за борба против рак на дојка
По повод одбележување на месецот октомври за борба против ракот на дојка, се здруживме за иста и хумана цел – да научиме како да се бориме и да го победиме ракот на дојка.
Затоа што сме си потребни една на друга.

Партнери во Алијансата:

Борка
AVON

Поддржани од:

KARA, 5, EURO LINK, COSMOFON

Општина Центар, Т Мобиле, ТЕА Модерна, Дијагностички Центар, Нирвана

ПОКАНА

Алијансата за борба против рак на дојка ве поканува на платото пред Дом на АРМ на 6-ти октомври 2007 точно на пладне

ОБЛЕЧЕТЕ ЈА РОЗОВАТА ПАНДЕЛКА И СВОЈАТА ТОПЛА НАСМЕВКА

ПРИДРУЖЕТЕ НИ СЕ ВО РОЗОВАТА КАМПАЊА!

Програма:
12:00 Плато АРМ (Мајка Тереза)
12:30 Прошетка за живот
13:00 Хуманитарен концерт

Затоа што сме си потребни една на друга...

Информации:
02 / 32 24 636, borka.mk@gmail.com

АЛИЈАНСА ЗА БОРБА ПРОТИВ РАКОТ НА ДОЈКА

Затоа што сме си потребни една на друга

Борка — за секој нов ден
AVON

РАКОТ НА ДОЈКА МОЖЕ ДА СЕ ПОБЕДИ

Ракот на дојка е едно од најчестите заболувања кај жените, и во просек се јавува кај една од девет жени. Сепак оваа информација нека не ве заплашува, бидејќи навремeното дијагностицирање ја зголемува можноста за целосно лекување и соодветно третирање на оваа болест.

Како?
Неопходно е да ја мобилизирате сета свесност за постоењето на болеста и да се обидете да ја откриете во нејзиниот почетен стадиум.

Рана дијагноза
Почетниот рак на дојка може да се излекува кај повеќе од 95% од заболените. Редовните лекарски контроли се најефикасни за раното откривање и дијагностицирање на болеста, со што се зголемува можноста за целосно лекување на ракот на дојка.

На жените кои се над 38 годишна возраст им се препорачува да прават мамографија еднаш годишно. Но иако карциномот на дојка се јавува претежно кај жените во менопауза, сепак и ова "правило" подлежи на промени, особено во последните години, кога примерите кај кои е дијагностициран рак на дојка покажуваат дека возрасната граница е во голема мера поместена.

Во светски рамки, младите жени меѓу 20 и 30 години, сé повеќе заболуваат од рак на дојка. Од тие причини, методот на самопрегледување треба да се применува дури од 15 годишна возраст, препорачуваат стручњаците.

Бидејќи ракот на дојка споро напредува, и редовните месечни самопрегледи можат да бидат прилично ефикасни во откривањето на првите симптоми.

Како самата да се прегледам?

Секој месец, една недела од почетокот на менструалниот циклус, направете ја оваа лесна проверка, или доколку сте во менопауза, било кој ден во месецот. Ако забележите нешто необично или некаква промена од предходниот самопреглед, консултирајте се со вашиот лекар.

Во бања

Кренете ја едната рака и со прстите на другата (исправени и споени) притискајте по малку, со мали кружни движења, чувствувајќи ја градата меѓу прстите. Почнете од надворешната страна на градата кај пазувата и движете ја раката со мали кружни движења околу целата града.

Пред огледало

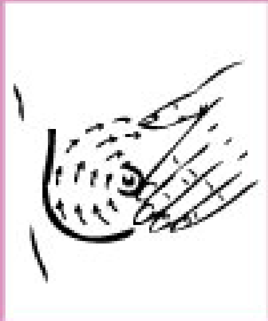
Кренете ги двете раце нагоре и проверете дали има некоја промена на кожата (црвенило, оток) или секрет на брадавиците. Проверете дали има некаква промена од последната месечна проверка на градите.

Пред огледало

Туркајте ги рамената напред, стегајќи ја половината со рацете. Наведнете се малку нанапред и проверете дали има промени на градите.

На кревет

Легнете на креветот, ставете перниче или пешкир под левото рамо и ставете ја левата рака под главата. Прегледајте ја левата града правејќи мали кружни движења со десната рака. Повторете го истото со десната страна.



Уште една можност

Да ја употребите лежечката положба, при што едната рака е испружена, а со другата го прегледувате пределот на пазувата сé до под градата. Исто така притиснете ги брадавиците и проверете дали има некакви промени (секрет).