

РАК ДОЈКЕ

Уколико имате:

20–29 година

- Самопреглед дојки једном месечно
- Превентивни клинички преглед дојки код лекара

30–39 година

- Самопреглед дојки једном месечно
- Превентивни клинички преглед дојки код лекара
- Ултразвучни преглед дојки по препоруци лекара

40–49 година

- Самопреглед дојки једном месечно
- Мамографију или ултразвучни преглед дојки по препоруци лекара
- Превентивни клинички преглед дојки код лекара

50–69 година

- Скрининг мамографију сваке две године
- Превентивни клинички преглед дојки код лекара
- Ултразвучни преглед дојки по препоруци лекара
- Самопреглед дојки једном месечно.



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Бетут“



Канцеларија
за скрининг рака

ШТА МОЖЕТЕ ДА УРАДИТЕ ЗА СВОЈЕ ЗДРАВЉЕ

РАК ГРЛИЋА МАТЕРИЦЕ

- Први превентивни систематски преглед (ПАП брис), најкасније три године после ступања у полне односе.
- Од 15. године до краја живота годишњи систематски прегледи код изабраног гинеколога.
- Од 25. до 64. године, на три године ПАП тест у дому здравља, који спроводи организовани скрининг.

Нека ваше навике буду здраве:

- Одложите ступање у први полни однос до достизања пуне физичке, психичке и емотивне зрелости
- Не мењајте често сексуалне партнере
- Са новим или непознатим сексуалним партнером користите заштиту од полно преносивих инфекција (кондом).

ДАН ЗА ЗДРАВЉЕ

рано откривање рака

РАК ДЕБЕЛОГ ЦРЕВА

Ако имате 50–74 године урадите скрининг тест на скривену крв у столицу сваке две године. Скрининг може да вам спасе живот.

Уколико у породици имате оболеле од рака дебелог црева, идите на преглед већ са 40 година.

Уколико имате тегобе као што су: крв у столицу, болови у стомаку који не престају или уколико губите у тежини, а не знате зашто, одмах се јавите лекару!

Нека ваше навике буду здраве:

- Будите физички активни
- Одржавајте здраву телесну тежину
- Немојте превише пити алкохол и немојте пушити!