



# Normalne promjene na dojnama

Upute ženama kojima je liječnik rekao da imaju normalne promjene na dojki(ama)

Dojke doživljavaju znatnu promjenu kroz ženin život. Česti razlozi za to su:

- trudnoća
- dojenje
- hormonske promjene u svakom menstrualnom ciklusu
- mršavljenje ili debljanje
- starenje

Mnoge žene, u nekoj fazi života, dožive promjene na dojnama koje se razlikuju od uobičajenih hormonskih promjena. Većina tih promjena nije kancerogena ili štetna, ali važno je da to, radi sigurnosti, provjeri liječnik.

Nedavno ste otišli kod liječnika da čujete što misli o promjenama koje su nastale kod vas na dojnama. Iz svih prikupljenih podataka liječnik zaključuje da se ne radi ni o kakvoj bolesti u dojnama. Promjena u dojnama je možda vama neobična, ali nije znak raka niti neke druge bolesti.

## Kako liječnik zna da nije u pitanju rak

Da bi bio siguran da nije u pitanju rak dojke ili neka druga bolest, liječnik uzima u obzir sljedeće:

- vašu dob i učestalost problema s dojnama u obitelji
- kako i kada su nastale promjene
- rezultate pregleda i ultrazvuka, mamografije i drugih pretraga koje je trebalo obaviti
- imate li još uvijek menstruacije ili uzimate li hormonsku nadomjesnu terapiju (HRT)

## Zašto se dojke mijenjaju?

Dojke su sačinjene od mliječnog sustava, masnoće, limfnih čvorova, vena i živaca. One nemaju u sebi mišiće, ali imaju nešto vlaknastog tkiva. Kvrge, tkivo koje je slično konopu ili debelom užetu ili guste nakupine tkiva koje se mogu napipati su obično prirodne i normalne.

Normalne promjene na dojnama se obično polako događaju. One mogu postati iznenada primjetne.

Dojke jako brzo reagiraju na hormone u menstrualnom ciklusu ili u HRT. Količine hormona poznate pod imenom estrogeni povećavaju se prije menstruacije, što dovodi do bujanja mliječnih kanala i žlijezda. To može zadržati tekućinu u dojnama i izazvati nabreklost i kvrgavost.

Mlade žene obično imaju guste dojke jer im mliječni sustav može biti potreban da mogu dojiti novorođenčad. Ta gustoća se ponekad može napipati kao kvrga ili nakupina tkiva.

Kako žene stare, mliječni sustav im se smanjuje, a na njegovo mjesto dolazi masnoća. Do menopauze, dojke kod većine žena budu potpuno mekane. Normalne kvрге na taj način postaju lakše primjetne.

Žene ponekad mogu primijetiti da su im dojke drukčije ako smršave ili se udebljaju.

Ponekad se dojke mijenjaju bez ikakvog očitog razloga. Možda vam liječnik neće moći objasniti zašto je kod vas došlo do promjena u dojnama. Ako vas to uznemiruje, trebate otvoreno porazgovarati o tome kako se osjećate s liječnikom i s drugim ljudima koji vam mogu pružiti potporu.

# Što će sada biti?

Promjena koja vam je nastala na dojki ne povećava kod vas rizik od raka dojke.

Trebate se držati preporuka o pregledima radi otkrivanja raka dojke za žene vaše dobi i prema učestalosti pojave raka dojke u vašoj obitelji.

Svaka žena mora biti oprezna na svaku promjenu dojke koja nije uobičajena. Ako je došlo do neke promjene u dojki koja se razlikuje od uobičajenih hormonskih promjena, trebete otići liječniku na pregled.

## osjećanja

Za većinu žena je bol u dojkaма uznemirujuća. Ta bol može izazvati razna osjećanja i strah. Strah od raka je razumljiv. Pretrage su također često uznemirujuće i neprijatne.

U većini slučajeva se žene smire kada saznaju da je bol u dojkaма česta pojava koja nije štetna ni opasna. Žene, međutim, ponekad osjećaju napetost i nervozu. Promjene na dojkaма kod nekih žena utječu na to kako se one osjećaju, na njihovu seksualnost i na odnos s partnerom.

Ako se bol u dojkaма loše odražava na vaš život ili ako ste i dalje zabrinuti, možda će vam pomoći da o svom strahu popričate s nekim od obitelji ili prijatelja tko će vam pružiti potporu. Možete dobiti obavijesti i savjete od svog liječnika opće prakse ili od medicinske sestre za ženske bolesti u mjesnom društvenom zdravstvenom centru. Možete porazgovarati sa specijalistom ili medicinskom sestrom u BreastScreen, ako mislite da bi vam to pomoglo da se smirite. Možda će vam koristiti da porazgovarate sa savjetnikom.

## VI I VAŠ LIJEČNIK OPĆE PRAKSE (GP)

Ako ste nedavno bili kod specijaliste na Klinici za dojku (Breast Clinic), dobro bi bilo da nakon toga odete kod svog liječnika opće prakse. Tako ćete osigurati da u potpunosti razumijete sve upute, ispitivanja i dijagnozu koju vam je dao specijalist.

To vam pruža i dobru priliku da porazgovarate o svemu što mislite i kako se osjećate u odnosu na promjenu na dojki ili na dijagnozu.

Vaš liječnik opće prakse može vam pomoći ako želite čuti još jedno mišljenje o promjeni koja vam je nastala na dojki.

Ako nemate stalnog liječnika opće prakse, pitajte za savjet prijatelje, rodbinu ili osoblje u mjesnom društvenom zdravstvenom centru.

Dobro je imati stalnog liječnika opće prakse kojeg poznajete i kojem vjerujete.

*Ove informacije su namijenjene ženama koje su bile na pregledu kod specijaliste za dojku i kojima je dijagnosticirana benigna (nekancerogena) promjena. Ove informacije ne mogu biti zamjena za stručne savjete liječnika.*