



# SVJETSKI DAN SVJESNOSTI O BOLESTIMA ŠTITNJAČE



Svibanj mjesec leptira - #Nosi leptira  
Vi niste SaMi – mi smo Tu

Bolesti štitnjače su jedan od najraširenijih javnozdravstvenih problema.

Ranim otkrivanjem bolesti štitnjače mogu se izbjeći neugodne tegobe i opasne komplikacije.

## OBAVITE SAMOPREGLED ŠTITNJAČE U ČETIRI JEDNOSTAVNA KORAKA

1. Stanite pred ogledalo da jasno vidite svoj vrat, obratite pažnju na područje između Adamove jabučice i ključne kosti jer se tamo nalazi Vaša štitnjača.
2. Nagnite glavu unatrag tako da Vam je brada usmjerena prema gore, a da još vidite područje gdje se nalazi štitnjača.
3. Popijte malo vode, dok gutate promatrajte spomenuto područje, pogledajte ima li ičega neuobičajenoga, ako ste primijetili izbočinu ili oteklinu (ne računajući Adamovu jabučicu) ponovite postupak nekoliko puta.
4. Ako ste primijetili bilo što neuobičajeno svakako se obratite liječniku, možda to nije ništa ozbiljno, a možda se radi o nekoj od bolesti štitnjače.