

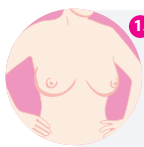


Pārbaudi krūtis, LAI DZĪVOTU!

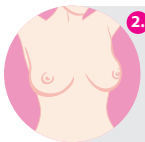
2016

AVĪZE SIEVIETĒM PAR KRŪTS VESELĪBU

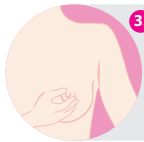
SOLI PA SOLIM – VEIC PAŠPĀRBAUDI!



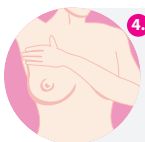
1. Nostājies pie spoguļa, nolaid rokas gar sāniem un apskati sevi – abām krūtīm jābūt vienādām, apaļām (apakšā jāveido loks) un krūtsgaliem jābūt izspīlētiem uz priekšu. Jāsatraucas tad, ja pēkšņi viena krūtis palielinājusies vai kāds no krūtsgaliem pēkšņi ir ievilkts vai skatās uz sāniem, nevis taisni.



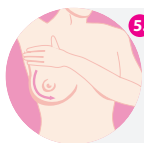
2. Abas rokas aizliec aiz galvas un atkal apskati savas krūtis spoguļi. Ja tās abas saglabā savu formu un neviens no krūtsgaliem neieraujas, viss kārtībā.



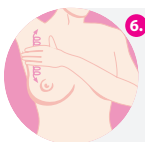
3. Paņem krūtsgalu divos pirkstos un uzmanīgi saspied, lai abi pirksti tā kā saiet kopā. Ja krūtsgals vesels, starp taviem pirkstiem būs tikai āda un plāni piena vadīņi un nebūs nekādu izdalījumu. Tad vēlreiz abus krūtsgalus pārbaudi, satverot un paspiežot tos kādu centimetru tālāk. Blīvs, tāds kā iestīvināts krūtsgals liecina, ka kaut kas tomēr īsti labi nav, bet ar steigu jādodas pie ārsta, ja parādās asiņslāsite vai citi izdalījumi.



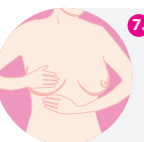
4. Tagad vienu roku aizliec aiz galvas, bet ar otru iztausti pretējo krūti (labā roka, kreisā krūtis un otrādi). Dari to ar četriem pirkstiem (īkšķim dod atpūtu), tā kā izspaidot krūti. Rūpīgi iztausti katru laukumu.



5. To pašu izdari ar apļveida kustībām, turot vienu roku aiz galvas, lai iztaustāmā krūtis ir brīvāka.



6. Pārbaudi arī rajonu no krūts līdz paduses vidusdaļai. Tur iestiepjas piena dziedzeru daiviņa un limfmezgli, kur ļaundabīgais audzējs var veidot metastāzes. Ja paduse ir tukša, ar bedrīti, viss kārtībā.



7. Ar vienu roku piepacel krūti un ar otru – pretējo pārbaudāmajai krūtij – iztausti visu līniju zem tās. Lai gan ārkārtīgi reti, tomēr ir krūts vēža veids, kas aug tieši zem krūts, nevis pašā dziedzerī.



8. Tagad visu iepriekš aprakstīto, izņemot apskati pie spoguļa, veic guļus. Kāpēc? Jo nav zināms, kura no pozām labāka krūšu apskatei – guļus vai stāvus. Dažkārt tieši guļus pozā kādu veidojumu iespējams sataustīt, bet stāvus ne.

Regulāra krūšu pašpārbaude ir veids, kā agrīni atklāt izmaiņas krūtīs, ja tādas sākušās, un dažkārt pat izglābt sev dzīvību...

Pirms ķeris pie svarīgā uzdevuma, atceries – mums katrai krūtis ir citādākas un lielākoties asimetriskas. Viena krūtis nedaudz lielāka par otru, varbūt kādai krūtsgali ir nedaudz ievilkti uz iekšu kopš dzimšanas... Tu pati zini, kādas ir tavu krūšu īpatnības, tāpēc nesatraucies, ja tās neatbilst tādām, kas tiek uzskatītas par perfektām. Tev tavas krūtis ir perfektas. Pievērs uzmanību izmaiņām – ja tādas notiek, dodies pie ārsta.



Gadā apmēram 4–5 vīriešiem atklāj krūts audzēju.

Parasti vīriešiem ir tā sauktā ginekomastija – krūts dziedzeru audu sabiezējums, ko veicina gan hormonu izmaiņas, gan lietotie palīg līdzekļi rezultātu uzlabošanai sportā, gan nezināmi iemesli. Arī vīrieši krūts audzēja gadījumā saņem tādu pašu ārstēšanu kā sievietes, taču no ģenētiskā viedokļa, ja, piemēram, mammai bijis krūts audzējs, vīrietim nepastāv tik liels risks saslimt ar to kā meitai.

Arvien biežāk krūts vēzi atklāj sievietēm ap 30 gadu vecumu

Pārbaudi savas krūtis pati!

Krūtis regulāri mainās līdz ar norisēm sievietes organismā, tāpēc tās ir jāpārbauda regulāri. Lai būtu droša, ka esi vesela!

Iepazīsti katru bedrīti, izcilnīti

Bez mamogrāfijas vai ultrasonogrāfijas katrai sievietei arī pašai regulāri jāizmeklē savas krūtis jeb jāveic pašpārbaude. Kāpēc? Jo hormonu svārstības, stress un virkne citi apstākļi ietekmē krūšu veselību.

Var jau šķist, ka tās tikai tādas liekas izdarības un sieviete pati jau neko nesapratis, ja arī būs notikušas kādas izmaiņas krūtī. Tomēr daudzie stāsti apliecina, ka sieviešu centība un regulārās pašpārbaudes faktiski izglābušas viņām dzīvību.

Katru mēnesi iztaustot savas krūtis, sieviete iepazīst to struktūru, katru izcilnīti, bedrīti un, ja notiek kādas izmaiņas, tūdaļ to sajūt. Jo viņas pirksti jau pazīst katru rievīņu krūtīs. Kā zināms, jo agrīnākā stadijā atklāts krūts vēzis, jo veiksmīgāk un vieglāk iespējams to uzveikt. Jāpiebilst gan, ka sataustītas izmaiņas krūtī automātiski nenozīmē ļaundabīgu veidojumu. Labdabīgas pārmaiņas ir apmēram 12 reizes biežāk, taču to var noteikt tikai ārsts, nozīmējot atbilstošus izmeklējumus.

Tāpat ir skaidrs, ka ikvienai sievietei regulāri jāveic pašizmeklēšanās. Tas nozīmē, ka sievietei pašai regulāri un rūpīgi jāiztausta savas krūtis reizi mēnesī. Sievietēm, kurām ir regulārs menstruālais cikls, piemērotākais pārbaudes laiks ir pirmā nedēļa pēc mēnešreizēm, savukārt tām, kuras lieto hormonu kontracepciju vai hormonu aizstājētabletes, vajadzētu pašizmeklēties jauna iepakojuma atvēršanas dienā jeb pirmās 10 dienas no menstruālās asiņošanas brīža. Tas ir laiks, kad fizioloģiski krūtis ir vismīkstākās, tāpēc arī visvieglāk un efektīvāk iztaustāmas. Savukārt sievietēm pēc menopauzes vajadzētu noteikt konkrētu mēneša datumu, kad veikt regulāras pašpārbaudes.

Bailēm saki nē!

Ir sievietes, kuras paniski baidās nostāties spoguļa priekšā, lai reizi mēnesī vai vismaz reizi divos mēnešos rūpīgi aplūkotu un

iztaustītu savas krūtis. Savukārt daļa sieviešu šo svarīgo uzdevumu uzticējušas saviem partneriem, un tas labi, ja vien vīrietis iepazinis katru savu krūšu izcilnīti, struktūru, jo tikai tā viņš spēs sajust, ja pēkšņi būs uzradies kāds jauns veidojums krūtī. "Sievietes krūtis sastāv no taukaudiem, dziedzeriem, saistaudiem, pienvadiem, kuriem visiem ir atšķirīga, sataustāma struktūra. To var iepazīt, tikai regulāri iztaustot savas krūtis," saka onkoloģe Sarmīte Baltkāja, kura arī pati uzveikusi šo neganto slimību.

Ja kaut kas aizdomīgs sataustīts krūtī, pat niecīgākās izmaiņas, svarīgi NEKAVĒJOTIES doties pie ārsta. Mēs visas it kā zinām, ka, laikus atklājot ļaundabīgu veidojumu, tos iespējams veiksmīgi apkarot, un sieviete turpina dzīvot ilgu un skaistu mūžu, taču par nožēlu jāteic, ka liela daļa sieviešu vilcinās ar vizīti pie daktera. Lielākoties tam par iemeslu ir bailes izdzirdēt ļaunāko. Diemžēl audzēji mēdz būt arī ļoti agresīvi, un tie aug ātri, veidojot metastāzes. Šķiet, lieki teikt, ka šādos gadījumos ārstēšanās jau ir komplikētāka un rezultāts var būt arī gaužām bēdīgs.

Kā piemēru, var minēt divas sievietes. Abas jaunas, abām atklāja pilnīgi vienādus audzējus krūtī – agresīvus. Tāpat, ātri augošus. Viena no sievietēm pie ārsta devās jau nedēļu pēc veidojuma uztauššanas krūtī, otra vilcinājās četrus mēnešus, lai gan arī pati bija uztaušījusi izmaiņas krūtī. Izejot ķīmijterapiju, staru terapiju un pārciešot operāciju, izveseļojās abas sievietes, taču tai, kura vilcinājās, nācās izgriezt arī paduses limfmezglus, jo audzējs bija izveidojis vienu metastāzi. Diemžēl dažus mēnešus pēc it kā veiksmīgās izārstēšanās šai sievietei nācās atkal uzskatīt cīņu ar agresīvo audzēju – tas bija atgriezies, un šoreiz plaušās. Lai arī jauna, spēcīga un visādi citādi vesela, sieviete zaudēja šo cīņu...

Var jau teikt, ka no sava likteņa neizbēgt, taču liela patiesība ir arī teicienā: "Sargā sevi pati, tad arī Dievs tevi sargās!"

Esi atbildīga un mīli sevi!

Kreisajā krūtī vēzis attīstās biežāk nekā labajā

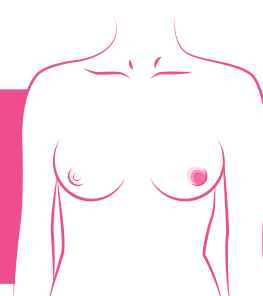
Katrai sievietei krūts vēža simptomi izpaužas atšķirīgi. Lai pamanītu pat visniecīgākās izmaiņas krūtīs, ir svarīgi tās iepazīt, un, tiklīdz pamani kaut nelielas pārmaiņas, nekavējies un dodies pie ārsta.

KRŪTS IZMAIŅAS, PAR KURĀM NOTEIKTI JĀZĪNA TAVAM ĀRSTAM:

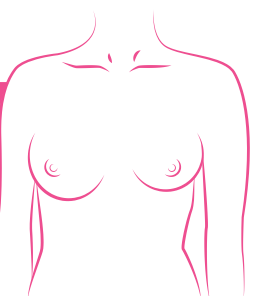
Bumbulītis, blīvs mezgliņš vai sabiezējums krūtī vai padusē.



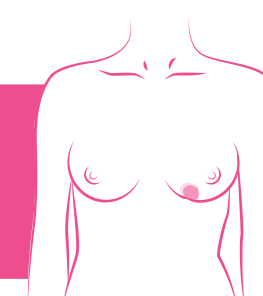
Ievilkta krūts gali vai krūts āda.



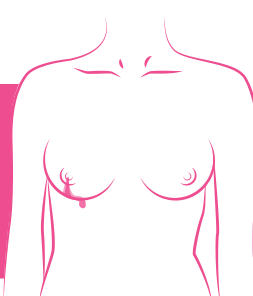
Krūts izmēra vai formas izmaiņas.



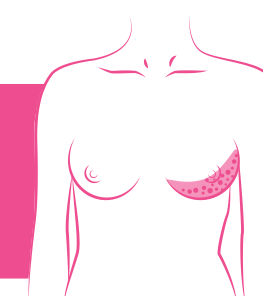
Krūts ādas izmaiņas – sakrokojums, iespaidumi...



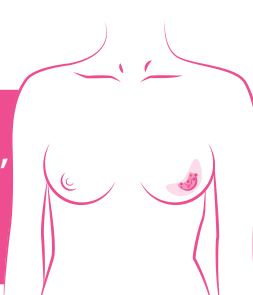
Izdalījumi no krūts galiem.



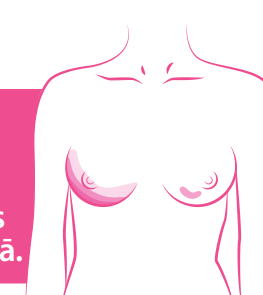
Pēkšņas sāpes vienā krūts rajonā.



Smeldzoša brūcīte, iespējams, klāta ar krevelēm, vai izsitumi uz krūts gala.



Uztūkums krūtīm, paaugstināta temperatūra, apsārtums vai citas izmaiņas ādas krāsā.



Katru gadu tiek diagnosticēti apmēram 1,2 miljoni jauni krūts vēža gadījumi visā pasaulē

Viņas pašas sataustīja bumbuli krūtī...

Inese (37):

“Man bija 32 gadi, un tolaik nedomāju, ka man tik jaunā vecumā vajadzētu regulāri iztaustīt krūtis, tomēr veidojumu atklāju pati.

Kādā vakarā, sēžot pie datora, nejauši uztaustīju tādu kā cietumiņu. Uzreiz pie dakteres negāju. Šķita, ka pāries, un domāju, ka ar mani jau nekas tāāāds nenotiks. Vilcinājos ilgi – aptuveni pusgadu, taču veidojums nepazuda. Saprātu, ka jāsaņemama un tomēr jāaiziet pie dakteres, un sākās – pārbaudes, slimnīca, operācija, ķīmija, starošana... Audzējs jau bija ceturtajā stadijā.

Ja varētu pagriezt laiku atpakaļ, pie ārsta es ietu uzreiz, jo tad noteikti stadija būtu mazāka un arī ārstēšanās veiksmīgāka, turklāt nebūtu tāda stresa. Jo lielākā stadijā audzējs, jo vairāk satraukuma, ka rezultāts var nebūt tik veiksmīgs.

Ārstēšanās, protams, bija ilga un grūta, taču esmu laimīga, ka viss noritēja bez komplikācijām. Arī mati atauga skaisti. Tagad regulāri iztaustu krūtis pati un dodos arī uz pārbaudēm. Joprojām katru reizi ir satraukums, vai viss būs labi, vai neatradīs kādu veidojumu, vai analizēs marķiera rādītāji atbildīs normai, taču es saņemos un pārbaudos. Tagad zinu, ka vecumam nav nozīmes. Krūts vēzis var uzrasties neatkarīgi ne no vecuma, ne dzīvesveida. Tas ir neizskaidrojams process – ir un viss, tāpēc, piemēram, krūšu pašpārbaude man ir ikmēneša norma. Tāpat kā zobu tīrīšana ikdienā. Tas tiešām ir svarīgi jebkurā vecumā.”

Sigita (35):

“Bumbuli kreisajā krūtī sataustīju pati, un jau pēc nedēļas devos uz Onkoloģijas centru pie ārsta. Sekoja analīžu nodošana, mamogrāfija, sonogrāfija, pēc tam arī biopsija un tad diagnoze – krūts vēzis. Turklāt – agresīvs. Ļoti priecājos, ka, par spīti savām bailēm un milzīgajam satraukumam, tomēr nevilcinājos un uzreiz pēc bumbuļa uztaustīšanas pierakstījos pie ārsta. Manā slimības vēsturē ierakstīts krūts audzējs 2. stadijā. Par spīti savai īpaši agresīvajai dabai tas vēl nebija paspējis izveidot metastāzes, tāpēc man operācijas laikā izgriezta tikai veidojumu krūtī, bet paduses limfmezglus un krūti neaiztika. Ārstēšanās ilga precīzi deviņus mēnešus – ķīmijterapija, operācija, tad atkal ķīmijterapija un starošana. 2014. gads bija smags, bet toties tagad esmu vesela un man ir kolosāli cirtaini mati. Pēc ķīmijterapijas daudziem mainās matu struktūra, un es vienmēr esmu ļoti vēlējusies dabīgas lokas.

Es joprojām turpinu vismaz reizi divos mēnešos pēc menstruācijām iztaustīt savas krūtis. Tagad to daru vēl cītīgāk, jo apzinos, ka šīs aptuveni piecpadsmit minūtes, kuru laikā veicu pašpārbaudi, var man izglābt dzīvību. Tāpat kā tas notika pirms nepilniem diviem gadiem.”

Velc pareiza izmēra krūšturi

Labs krūšturis ir tāds, ko ikdienā nejut. Tas ir galvenais nosacījums, kas tev jāņem vērā, izvēloties krūšturi!

Tīmekļa vietnēs atrodama informācija par to, ka arī krūštura valkāšana var veicināt krūts vēža attīstību. Onkologi teic – tās ir blēņas, taču uzsver, ka pareiza izmēra un ērts krūšturis gan ir svarīgs priekšnosacījums, lai sievietes krūtis kā orgāns justos labi un netiktu traucēta limfas attece un asinsrite. Ja krūtis būs iespiestas, tās var sākt sāpēt vai arī sāpes var parādīties padusē.

Lai noteiktu krūštura pareizo izmēru, tev jāzina savs apkārtmērs zem krūtīm, kā arī krūšu apkārtmērs. Iegūtie skaitļi norādīs uz tava krūštura izmēru. Taču atceries, ka izmēri dažādiem ražotājiem mēdz atšķirties, tāpēc krūšturi ir jālaiko!

Bļodiņas. Saspiestas krūtis, kam krūšturi nav pietiekami vietas, liecina, ka krūšturis ir par mazu. Savukārt, ja krūštura bļodiņas krokojas vai krūšturis mugurpusē raujas uz augšu, tas ir par lielu.

Stīpiņa. Ja tā spiež vai duras miesā, kā arī neturas zem krūtīm, bet kustoties virzās uz augšu, tātad krūšturis izvēlēts par mazu.

Lencītes. Tām jābūt pareizi nofiksētām, pietiekami stingrām, lai nenoslūktu no pleciem, bet tās nedrīkst pārmēru spiesties plecu ādā.

Lai noskaidrotu, vai krūštura lencītes nav par ciešu, noslidini tās no pleciem – ja krūštura stīpiņas un apakšējā josla paliek savā vietā, viss kārtībā. Lai būtu droša, ka tev ir pareiza izmēra krūšturis, novelkot to, aplūko sevi spogulī – ja uz ādas nav nospiedumu un dienas laikā esi jutusies ērti, lencīte nav šļukusi nost un krūštura bļodiņas palikušas tām paredzētajā vietā, viss kārtībā.

Nosaki savu izmēru!

Nomēri apkārtmēru zem krūtīm.

Apkārtmērs (cm)	Tavs izmērs
68 – 72	70
73 – 77	75
78 – 82	80
83 – 87	85
88 – 92	90
93 – 97	95
98 – 102	100
103 – 107	105
108 – 112	110

Bļodiņas izmērs

Nomēri apkārtmēru krūšu augstākajos punktos. No iegūtā skaitļa atņem apkārtmēru zem krūtīm – iegūtā starpība ir tava krūštura bļodiņas izmērs. Piemēram, krūšu augstākajos punktos ir 100 cm, bet zem krūtīm – 85 cm. 100 – 85 = 15 cm.

Bļodiņa

A – 12,5 cm
 B – 15 cm
 C – 17,5 cm
 D – 20 cm
 E – 22,5 cm
 F – 25 cm
 G – 27,5 cm
 H – 30 cm

Katru gadu Latvijā apmēram 1200 sievietēm diagnosticē krūts vēzi

Mamogramma vai ultrasonogrāfija?

Mamogrāfija ir pamatu pamats krūts izmeklēšanā sievietēm pēc 50 gadu vecuma. Ja vēl neesi izmantojusi no valsts sarūpēto iespēju izmeklēt krūtis ar mamogrāfiju, noteikti izdari to. Savukārt jaunām sievietēm vismaz reizi gadā ieteicams doties uz ultrasonogrāfijas pārbaudi krūtīm.

Kas ir kas?

Kā zināms, dāmām pēc 50 gadu vecuma kā galveno krūts izmeklējumu iesaka mamogrāfiju, bet jaunām sievietēm līdz 35 gadu vecumam – ultrasonogrāfiju. Tam par iemeslu ir fizioloģija – jaunībā sievietēm krūtis ir blīvākas, tāpēc ar ultraskaņu veikts izmeklējums ir efektīvāks. Savukārt sievietēm pēc 50 gadu vecuma krūts izmeklējumu noteikti vajadzētu sākt ar mamogrāfiju, jo ar gadiem krūtīs esošie blīvie audi nomainās un to vietā rodas taukaudi. Ne velti ar gadiem palielinās krūšu apjoms. Tas notiek uz taukaudu rēķina. Izmeklējot šādas krūtis ar ultraskaņu, mazus veidojumus var arī nepamanīt, toties mamogrāfijā iegūtajos attēlos uz tauku fona visas struktūras kļūst labāk redzamas. Citiem vārdiem sakot, jo taukaināka krūts pēc uzbūves, jo lielāka redzamība ir mamogramā. Starposmā no 35 līdz 50 gadiem ārsts izvērtē, kura izmeklēšanas metode būs efektīvāka. Visbiežākais scenārijs ir šāds: ja krūtis ir lielas, apjomīgas, vispirms veic mamogrāfiju, bet, ja tās ir nelielas, taču diezgan blīvas, tad kā pirmo nozīmē ultrasonogrāfiju.

Visa krūts divos attēlos

Sieviešu vidū izplatījies mīts, ka mamogrāfija ir sāpīga, tāpēc no valsts saņemtie uzaicinājumi veikt šo pārbaudi nereti iegulst plauktā vai pat tiek izmesti. Jā, dažkārt sieviete var just kādas neērtības mamogrāfijas pārbaudes laikā, taču tās ilgst vien īsu brīdi, turklāt izjutis tikai daļa sieviešu. Toties mamogrāfijas sniegtais labums ir neatsverams un to nekādi nevar aizstāt ultrasonogrāfija. Katrai metodei ir savas priekšrocības – ir pārmaiņas, kuras ar vienu metodi redz labi, bet ar citu neredz vispār. Tieši mamogramas attēlos redzami tā sauktie mikrokalcināti jeb sīki sakalļojumi dziedzeru audos. Parasti tie ir piena vadus vai piena daiviņās, un šie kalcināti var liecināt par sākotnējām izmaiņām dziedzeru audos. Jā, arī par ļaundabīgu audzēju, kas nule kā sācis attīstīties. Iegūstot šādus attēlus, speciālists analizē gan sakalļojumu izplatību, gan to formu, kas ir būtiski, lai pavisam agrīnā stadijā atklātu audzēju. Ja sakalļojumi ir mazi, ultraskaņas izmeklējumā tos neredz. Jāpiebilst, ka liela daļa sakalļojumu pieder pie agresīvu audzēju grupas, tāpēc ir tik svarīgi tos atklāt iespējami agrīni.

Tāpat mamogrāfija ir nozīmīgs dokuments, kurā apskatāma visa krūts divos attēlos. Ārsts var izvērtēt katru kvadrātiņu attēlā un, ja nepieciešams, nosūta pacientu papildus veikt ultrasonogrāfiju.

Ko mamogramā neredz?

Mamogrāfija ir unikāla krūts dziedzeru izmeklēšanas metode, kurā redzams ir viss, ja vien krūtis nav ļoti blīvas. Tādos gadījumos, piemēram, iepriekš minētie mikrokalcināti var arī paslēpties un ārsts tos neredzēs. Īpaši, ja audzējs ir vēl pavisam mazs, mērāms milimetros, tam nav starainas formas un tas vēl nav paguvjis skart apkārtējos audus. Tādos gadījumos sieviete savā mamogramas atbildē parasti redz ierakstu, ka krūts dziedzeris ir blīvs un ieteikts papildus veikt ultrasonogrāfijas izmeklējumu. Ultraskaņa savukārt spēj izlauzties cauri ciešajiem dziedzeru audiem un atrast paslēpušos audzēju arī tad, ja tas ir tikai piecus milimetrus liels.

Vēl par sāpīgumu un radiāciju

Sievietes var ierindot trīs kategorijās: pirmās būs tās, kurām krūtis ir ļoti jutīgas visu mūžu, otrajām tās kļūst jutīgākas menstruālā cikla dēļ, bet trešajā grupā ietilpst tās laimīgās, kuras nejutis nekādu diskomfortu izmeklējuma laikā. Lūk, arī atbilde uz mūžseno jautājumu par sāpēm mamogrāfijas laikā. Daļai sieviešu var būt nelielas sāpes vai nepatīkamas izjūtas, taču krūts saspiešana uz īsu brīdi nerada problēmas vēlāk nākotnē. Krūts dziedzeris ir jāsaspiež līdz noteiktam biežumam, jo, lai iegūtu kvalitatīvu attēlu, jābūt maksimāli plānam krūts audu slānim. Vēl kāds būtisks aspekts – lai arī pārbaudi veic speciālists, viņš nespēj ietekmēt to, cik daudz krūts tiks saspiesta, jo mūsdienās visos mamogrāfijas aparātos iestrādāta kompresijas dozešanas sistēma. Aparāts pats nosaka, cik daudz saspiest krūti, lai attēls būtu kvalitatīvs un uzrādītu pat niecīgākās pārmaiņas dziedzeru audos, ja tādas ir.

Arī par saņemto starojumu nav jāsatraucas, jo mamogramā izmanto zema spektra starojumu, un izmeklējuma laikā sieviete saņem pavisam niecīgu starojuma devu. Salīdzinājumam, veicot rentģenu plaušām, starojuma deva ir lielāka, jo starojumam jāpārvar nozīmīgs šķērslis – kaulu karkass. Krūtis ir mīksto audu orgāns.

Vēlreiz jānosver, ka, pateicoties šim izmeklējumam, ļoti daudzas sievietes dzīvo un ir pilnībā izārstētas no postoša audzēja. Tāpēc, ja esi saņēmusi bezmaksas uzaicinājumu veikt mamogrāfiju, nekavējies – valsts par to ir samaksājusi un gādā, lai tu būtu vesela. Tā ir iespēja maksimāli agrīni atklāt ļoti nopietnu slimību.

Krūts vēzis arī vidusskolniecēm...

Saslimstība ar krūts audzēju pieaug ne tikai pie mums, Latvijā, bet visā pasaulē, un slimnīcā nokļūst arvien jaunākas pacientes.

Onkoloģe Sarmīte Baltkāja atklāj, ka ar savu komandu viesojusies vidusskolās, lai pēdējo klašu audzēkņiem stāstītu un rādītu, kā veicama krūšu pašpārbaude un kāpēc tas ir tik svarīgi. "Katru gadu operējam vairākas pēdējo klašu skolnieces. Bieži meitenes pašas satausta veidojumu krūtī un pastāsta par to mammai", saka daktere un piebilst, ka itin bieži šajā vecumā mēdz būt tieši labdabīgi veidojumi krūtīs, taču jebkurā gadījumā meitenei iespējami ātrāk jāapmeklē ārsts. Tāpat kā visām pārējām sievietēm jebkurā vecumā.

Teiksi, ka divreiz gadā apmeklē ginekologu, kurš katreiz iztausta tavas krūtis. Tas labi, taču ar to nepietiek. Īpaši, ja lieto hormonālo kontracep-

ciju vai pēc menopauzes iestāšanās – hormonaizvietojošo terapiju. Menstruālais cikls ir katru mēnesi, un krūtis strādā ar tādu pašu regularitāti – tās piebriest, atkal atlaižas, tad piebriest... Ja kaut kas sliktš tajās ieperinājies, situācija var mainīties mēneša laikā. Iespējams, vizītē pie ginekologa vēl nekas nav ar roku uzaustāms, taču jau nākamajā mēnesī ārsts sataustītu mazītiņu bumbulīti. Turklāt izprovocēt audzēju aktivitāti var arī dažādas sadzīviskas traumas. It kā nekas pēc tam nesāp, arī zīlumu nav, taču asinis šai vietai pieplūdušas intensīvāk, šūnas aktivizējas un, ja starp tām ir kāda jaunā, arī tā sasparosies un sāks augt.

Citiem vārdiem sakot, vienalga, cik veica un vesela esi, mīli un rūpējies ne tikai par saviem matiem, nagiem vai sirdi, bet arī par krūtīm. Atrodi tās piecas līdz desmit minūtes laika, lai reizi mēnesī rūpīgi iztaustītu savas krūtis un tad atviegloti uzelpotu – viss kārtībā, tās ir lieliskas, veselas un skaistas!

Bez satraukuma!

Biežāk krūtīs atrod labdabīgus veidojumus

Ja satausti kādu veidojumu, bumbulīti vai mezgliņu krūtī vai padusē, nekēr kreņķi. Visbiežāk veidojumi ir labdabīgi, taču pie ārsta gan pieraksties. Sākumā – pie sava ģimenes daktera vai ginekologa, kurš nepieciešamības gadījumā uzrakstīs nosūtījumu onkologa apmeklējumam.

Par cistām

Nelielus sacietējumus krūtīs satausta gandrīz katra otrā sieviete reprodūktīvā vecumā. Lielākoties tie ir labdabīgi veidojumi – piebriedis dziedera audu gabaliņš, cista, labdabīgs audzējs jeb blīvs, ciets saistaudu audzējmezgls... Taču, ja gaidīsi, līdz tas pazūd pats no sevis, vari iedzīvoties nepatikšanās. Runājot medicīniskos terminos, krūtīs visbiežāk sastopamas divas labdabīgas patoloģijas – fibrocistiskā mastopātija un fibroadenoma.

Kas īsti ir cistas? Tie ir ar šķidrumu pildīti un nesāpīgi veidojumi, kas rodas, nosprostojoties un paplašinoties kanāliņiem krūts dziedzerī. Vienā vai vienlaikus abās krūtīs var būt gan viens, gan vairāki veidojumi. Biežāk cistas ir sievietēm, kuras lieto hormonu aizstājterapiju vai kurām ir mastopātija jeb piena dziedzeru audu sablīvējumi, ko rada iekšējās sekrēcijas, tostarp dzimumdziedzeru un vairogdziedzeru funkciju traucējumi. Cistu veidošanās veicina arī traumas, pat spēcīga krūts sasišana vai spiešana, kā arī operācijas, tostarp implantācijas. Cista automātiski nenozīmē operāciju un arī medikamentu lietošanu ne. Ja tā ir neliela un neaug, cistu neaiztiek, jo bieži ar laiku tā pati izzūd jeb uzsūcas. Tomēr ārsta uzraudzība nepieciešama gan, jo cista var arī kļūt lielāka.

Gan mamogrāfijas, gan ultrasonogrāfijas izmeklējumos ar šķidrumu pildītās cistas ir viegli pamanāmas, tāpat kā ar taukiem pildītās lipomas, kas rodas tādu pašu iemeslu dēļ.

Lipoma

Tas ir labdabīgs krūts audzējs, kas veidojas no taukaudiem un var būt gan zemādā, gan dziļāk krūts audos. Lipoma ir lēni augoša, tā var veidoties jebkurā vecumā un lielumā. Veicot pašizmeklēšanu, sieviete to var sataustīt kā mīksta konsistences, apaļu, kustīgu veidojumu. Lieki piebilst, ka arī šādos gadījumos jānododas pie ārsta, lai veiktu izmeklējumus un pārliecinātos, ka tā tiešām ir lipoma. Lielu veidojumu vajadzēs operēt, taču visbiežāk tas nav nepieciešams un vajadzīga tikai regulāra novērošana.

Fibroadenoma

Tas ir otrs biežāk sastopamais labdabīgais audzējs sievietēm, kas lielākoties attīstās no 15 – 35 gadiem. Parasti fibroadenoma aug lēni un menopauzē izzūd. Mierinājumam jāteic, ka no fibroadenomas ļaundabīgi audzēji neattīstās.

Veicot pašizmeklēšanu, fibroadenomu krūtī var sataustīt kā apaļu, blīvas konsistences, sāpīgu vai nesāpīgu, kustīgu, no apkārtējiem audiem labi norobežotu veidojumu. Atkarībā no lieluma un atrašanās vietas krūtī, tas var būt sāpīgs. Ja fibroadenoma ir lielāka par trīs centimetriem, to vajadzēs izoperēt, tāpat kā gadījumos, kad šādu veidojumu atklāj pēc 40 gadu vecuma. Citādi arī šādus veidojumus novēro.

Mastalģija (mastodīnija)

Būsi pārsteigta, bet šādu diagnozi uzstāda aptuveni 70% sieviešu auglīgā vecumā. Tās ir dažāda stipruma sāpes vai smaguma, pilnu-

ma sajūta krūtīs, kas parādās trīs līdz septiņas dienas pirms menstruāciju sākuma. Krūtīs palielinās un iespējams sataustīt arī kādus mezgliņus. Visi šie simptomi parasti izzūd menstruāciju laikā. Savukārt, ja sāpes krūtīs nav saistītas ar menstruālo ciklu, to sauc par neciklisku mastalģiju. Tādos gadījumos sāpes visbiežāk ir pastāvīgas un var būt saistītas gan ar dažādām krūts slimībām, gan ar problēmām citos orgānos.

Intraduktāla papiloma

Gana sarežģītais nosaukums dots labdabīgam veidojumam, kas sastāv no saistaudiem un asinsvadiem. Šāda papiloma var rasties piena vados, tuvu krūts galam, kā arī tālāk piena vadā. Ja veidojums ir tuvu areolai, veicot pašizmeklēšanu, sieviete to var sataustīt pati. Tāpat papiloma var būt par iemeslu caurspīdīgiem vai arī asiņainiem izdalījumiem no krūtsgala.

Šādos gadījumos nekavējoties dodies pie ārsta, jo, lai arī reti, veidojums var pārtapt par ļaundabīgu audzēju.

Ja papiloma ir mazāka par centimetru un nerada nekādas sūdzības, kā arī nepalielinās izmēros vai veiktajos izmeklējumos nav konstatēts ļaundabīgs process, operācija nebūs nepieciešama.

Krūtīs pēc 35!

Tiek uzskatīts, ka sievietes krūtīs pēc 35 gadu vecuma ieiet tā sauktajā involūcijas fāzē jeb sāk novecot. Tas arī ir iemesls, kādēļ šajā periodā sievietes biežāk saskaras ar dažādām izmaiņām krūtīs un pašpārbaudes laikā var sataustīt jaunus veidojumus. Protams, lielākoties tie visi ir labdabīgi, kas var gan izzust, gan atkal uzrasties. Galvenais, kas tev jāatceras – pašizmeklēšanās laikā sataustot jebkāda veida bumbulīti, sabiezējumu vai ko citu, kas iepriekš nav bijis krūtī, labāk aizej pie ārsta. Sava miera un drošības dēļ.

Paraksties

Lai
vēzis
būtu
ārstējams!



www.manabalss.lv

* "Lai vēzis būtu ārstējams" ir Onkoloģisko pacientu organizācijas alianses iniciatīva ar mērķi panākt valsts finansējuma būtisku palielinājumu onkoloģisko pacientu savlaicīgai diagnosticēšanai, ārstēšanai un rehabilitācijai.

Mazliet par krūts vēža ārstēšanu...

Krūts vēža ārstēšana balstās uz diviem lieliem pamata akmeņiem – ļaundabīgā audzēja savlaicīga diagnosticēšana un saņemtā ārstēšana, tostarp jauno medikamentu pieejamība. Īpaši, ja vēzis sācis veidot metastāzes.

Lai gan krūts vēzis ir slimība, kuru aprakstīja jau senie ēģiptieši pirms vairāk nekā 3500 gadiem, tikai pēdējās desmitgadēs par to tiek runāts atklāti. Mūsdienās krūts vēzis ir visbiežāk diagnosticētais ļaundabīgais audzējs sievietēm gan Eiropā, gan Latvijā, turklāt tas ir viens no visvieglāk ārstējamiem vēžiem. Protams, ar nosacījumu, ja audzējs atklāts iespējami agrīni un saņemta atbilstoša un savlaicīga ārstēšana.

Par laimi, medicīna attīstās teju gaismas ātrumā, un 21. gadsimtā sievietēm pieejamas gan modernas un precīzas krūts vēža diagnostikas iespējas, gan arvien jaunāki medikamenti.

Krūšu iztaustīšana, mamogrāfija, ultrasonogrāfija un, ja nepieciešams, biopsija, ir pamatu pamats krūts vēža diagnostikā. Pamatā šie audzēji iedalāmi četrās lielās apakšgrupās, un atkarībā no to veida un stadijas, tiek piemērota atbilstoša ārstēšana. Visbiežāk tā sākas ar operāciju. Ja ieskatāmies vēsturē, līdz 19. gadsimta vidum krūts operācija ar ierobežotiem panākumiem un augstu mirstību bija vienīgā krūts vēža terapija. 20. gadsimta vidū sāka attīstīties medikamentozā vēža terapija un ķīmijterapija, kas ievērojami uzlaboja iespējas izārstēt sievieti pilnībā. 21. gadsimtā krūts vēža operācija automātiski nenozīmē mastektomiju jeb krūts noņemšanu. Arvien lielākam skaitam sieviešu, kurām ļaundabīgais audzējs atklāts agrīni, krūti saglabā, un operācijas laikā tiek izņemti tikai slikto šūnu skartie audi.

Pēc tam seko staru un/vai ķīmijterapija, kā arī hormonālā terapija, ja tāda nepieciešama. Apstarošanu veic visai krūtij vai staro tikai vēža skarto vietu. Mūsdienīgās tehnoloģijas ļauj precīzi novirzīt starojumu tikai uz audiem, kurus nepieciešams apstarot.

Savukārt ķīmijterapiju ar panākumiem pielieto gan profilaktiski pēc operācijas, lai jau agrīni iznīcinātu iespējamās atlikušās vēža šūnas, gan pirms ķirurģiskas iejaukšanās, lai samazinātu audzēja izmērus. Un tā ir neatņemama ārstēšanas sastāvdaļa gadījumos, ja audzējs jau izveidojis metastāzes.

Pašreizējā sistēmiskā krūts vēža terapija balstās uz trim terapijas veidiem:

hormonālā terapija, ķīmijterapija un mērķterapija. Piemērotāko ārstēšanas veidu nosaka pēc biomarkieriem jeb tā, kāda veida krūts vēzis atklāts sievietei: Estrogēnreceptoru (ER) pozitīvs, HER2 pozitīvs, trīskārši negatīvs audzējs. Hormonreceptoru pozitīva audzēja gadījumā pamata terapija ir hormonterapija, kam, izvērtējot risku, var pievienot ķīmijterapiju. Trīskārši negatīvs krūts vēzis, kas ir agresīva krūts vēža forma, pamatā tiek ārstēts ar ķīmijterapiju. Bet vislielākās pozitīvās pārmaiņas pēdējos gados notikušas tieši HER2 pozitīva krūts vēža ārstēšanas jomā. HER2 pozitīvais krūts vēzis ir viens no agresīvākajiem, tas ir ātri augošs, tāpēc būtiska ir tūlītēja un efektīva ārstēšana. Par laimi, HER2 pozitīvā krūts vēža ārstēšana arī Latvijā pēdējos gados ir ļoti progresējusi, un valsts beidzot apmaksā efektīvu ārstēšanu ar mērķterapijas medikamentu. Taču zinātne iet uz priekšu, un tiek atklāti un izpētīti arvien jauni medikamenti, un nu jau tiek kombinēti vairāki mērķterapijas līdzekļi, kas būtiski uzlabo rezultātus. Piemēram, mūsdienās, saņemot modernu terapiju ar mērķterapijas līdzekļu kombināciju, ar metastātisku krūts vēzi iespējams nodzīvot vidēji gandrīz 5 gadus. Šo tiešām var uzskatīt par mūsu gadsimta sasniegumu, jo vēl pirms dažiem gadu desmitiem šāds rezultāts nebija iedomājams. Vienīgi jāpiebilst, ka Latvijā pagaidām šī medikamentu kombinācija netiek apmaksāta, un tikai maza daļa pacientu var atļauties to nopirkt par saviem līdzekļiem, jo tās ir dārgas zāles. Tāpat mērķterapija nav apmaksāta pacientiem, kurām HER2 pozitīvs krūts vēzis tomēr sāk progresēt par spīti iepriekš saņemtai terapijai.

Jāteic, pasaulē un arī daudzās Eiropas valstīs pieejami vēl citi jaunie medikamenti krūts vēža ārstēšanai, un īpaši, ja audzējs ir agresīvs ar metastāzēm. Visticamāk reiz šīs zāles būs pieejamas arī Latvijā, taču – kad? Un vai tās arī tiks iekļautas valsts kompensējamo medikamentu sarakstā? Diagnoze krūts vēzis automātiski nozīmē arī darbnespējas lapu uz daudziem mēnešiem, jo ārstēšanās posms nav viegls, tāpēc bezmaksas ārstēšana tik nopietnas un psiholoģiski smagas diagnozes gadījumā sievietei un, protams, viņas ģimenei ir īpaši būtiski.

"TENA" jau trešo gadu atbalsta kampaņu „Pārbaudi krūtis, lai dzīvotu!”

TENA ir viens no vadošajiem higiēnas preču ražotājiem SCA Hygiene Products zīmoliem, kas jau vairākus gadus dažādās pasaules valstīs atbalsta krūts vēža informatīvās kampaņas. Piemēram, katru gadu oktobrī gan Zviedrijā, gan Somijā konkrēta summa no katras nopirktās TENA Lady ieliktniņu pakas tiek ziedota krūts vēža pētījumu atbalstam, savukārt Francijā tiek atbalstīti sporta pasākumi cīņai pret krūts vēzi. Arī Dānijā, Meksikā un ASV uzņēmums ar dažādiem zīmoliem atbalsta krūts vēža informatīvās kampaņas.

Uzņēmums SCA Hygiene Products jau 9 gadus atbalsta PinkRibbon kampaņu. Kompānija ziedojuši 127 000 eiro Ziemeļvalstu krūts vēža organizācijai un par atbalstu Ziemeļvalstīs saņēmusi *Caring for People and Nature Award* apbalvojumu.

TENA atbalsta cīņu pret krūts vēzi, jo tas iet roku rokā ar zīmola misiju. Tāpat kā krūts vēzis, arī urīna nesaturēšana var skart sievietes jebkurā brīdī. Katra ceturta sieviete pēc 35 gadu vecuma saskaras ar urīna noplūdēm. Zīmolam ir svarīgi, lai sievietes būtu laimīgas un tieši tāpēc, TENA dara visu, lai uzlabotu sieviešu dzīves kvalitāti.


TENA aicina sievietes rūpēties par sevi, savu veselību un labsajūtu!



Ar TENA Lady ieliktniņiem sievietes var dzīvot, nemainot savus ieradumus, kaut arī saskaras ar urīna noplūdēm. Sievietes var būt pārliecinātas par sevi, pateicoties *Fresh Odour Control™* tehnoloģijai, kas neļauj izplatīties nepatīkamajam aromātam. Lietošanas laikā tiek uzturēta sausa virsma, lai sieviete var justies ērti un pasargāta. TENA Lady ieliktniņi veidoti tā, lai tos nemanītu ne pati sieviete, ne apkārtējie!

TENA- izvēle Nr.1 visā pasaulē!

Saņem BEZMAKSAS paraugu: aizpildot pieteikuma formu sadaļā Sievietēm www.TENA.lv vai zvanot 80001213.

 **TENA Latvija**

TENA Lady var iegādāties visās aptiekās Latvijā.



Krūts vēža pacientu atbalsta biedrība "VITA"



Biedrība apvieno sievietes, kuras tiešā veidā saskārušās ar diagnozi krūts vēzis. Biedrības "Vita" dibinātāja onkoloģe Sarmīte Baltkāja pati reiz uzveikusi krūts audzēju, un arī biedrības vadītāja Irīna Januma personiski zina, ko nozīmē diagnoze krūts vēzis.

Biedrība rīko regulāras tikšanās, kuru laikā ikvienai sievietei (un arī vīrietim) ir iespēja tikt ar citiem pacientiem un ārstiem, apmeklēt lekcijas, saņemt psihologa konsultā-

cijas, kā arī atkal atgūt ticību sev un pārlicību, ka arī pēc šī likteņa sitiena viņas joprojām ir nepieciešamas savā darba vietā un mājās saviem tuviniekiem, ka dzīve turpinās, saule spīd tikpat spoži un ziedi zied tikpat skaisti kā agrāk. Nav svarīgi, vai sieviete par diagnozi uzzinājusi tikko, vai jau iziet ārstēšanās kursu, vai krūts audzējs uzveikts pirms vairākiem vai pat daudziem gadiem. Katra no viņām var kļūt par iedvesmas avotu kādai citai.

Kontaktinformācija:

Biedrības vadītāja Irīna Januma,

tel.: 29462810;

e-pasts: irina.januma@biedribavita.lv

Tikšanās – katra mēneša trešajā trešdienā plkst. 14:00, Rīgā, Hipokrāta ielā 4, Latvijas Onkoloģijas centra konferenču zālē.

Rozā vilciena labdarības fonds



rozavilciens.mozello.lv

Saņemt diagnozi "krūts vēzis" ir trieciens sievietei jebkurā vecumā, taču atbalsts un drošība, ka saņemi palīdzību, ir būtisks nosacījums labākiem ārstēšanās rezultātiem. Iespēja izrunāties ar speciālistu par bailēm, skumjām un citām emocijām ir svarīga atveseļošanās sastāvdaļa. Savukārt pēc krūts

un paduses limfmezglu operācijas ir svarīgi konsultēties ar fizioterapeitu, lai izvairītos no papildu sarežģījumiem un atgūtu agrāko kustību brīvību.

Rozā vilciena labdarības fonds piedāvā apmaksāt sievietēm ar krūts vēža diagnozi individuālas konsultācijas pie psihologa un konsultācijas/nodarbības pie fizioterapeita.

Kā pieteikties fonda apmaksātajiem pakalpojumiem?

! Pie psihologa: Križu un konsultāciju centrā "Skalbes", Kungu ielā 34, Rīgā, tālr. 24551700. Pie psihologa var pieteikties no diagnozes

noteikšanas brīža līdz pusgadam pēc aktīvās ārstēšanās perioda beigām. Fonds apmaksās 1–8 konsultācijas.

! Pie fizioterapeita: "Raivja Aršauska veselības centrā", K. Ulmaņa gatvē 2, Rīgā, tālr. 26881714, 67675700 vai SIA "Laba prakse – fizioterapija", Mārupes ielā 4 – 23, 33, Rīgā, tālr. 2876 0557.

Pie fizioterapeita var pieteikties pēc krūts operācijas līdz pusgadam pēc aktīvās ārstēšanās perioda beigām. Fonds apmaksās konsultāciju un nodarbības atbilstoši fizioterapeita sastādītajam terapijas plānam.



Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība „Dzīvības koks”

Biedrība apvieno onkoloģiskos pacientus un viņu tuviniekus, un tās mērķis ir aizstāvēt pacientu intereses nacionālā un starptautiskā līmenī, lai arī Latvijas pacientiem būtu iespēja saņemt kvalitatīvāku veselības aprūpi. Viena no biedrības darbības prioritātēm ir psihosociālās rehabilitācijas programmas onkoloģiskajiem pacientiem „Spēka avots” ieviešana un pieejamības nodrošināšana.

Biedrība organizē arī atbalsta grupas cilvēkiem, kurus skārusi diagnoze vēzis un kuri vēlas rast labāku risinājumu sarežģītās

dzīves situācijās, gūt un arī sniegt atbalstu mijiedarbībā ar citiem cilvēkiem. Grupu tikšanās reizēs ikvienam ir iespēja dalīties pieredzē, izteikt savas izjūtas, pārrunāt problēmas, iemācīties sadzīvot ar diagnozi vēzis, celt pašcieņu un pašapziņu, rast spēku un uzlabot savas dzīves kvalitāti. Atbalsta grupā tiek cilvēki, kuri atrodas dažādos dzīves krustpunktos – kādam aktīvais ārstēšanās posms sen aiz muguras, cits ir procesā, bet kādam tas vēl ir priekšā. Dalība atbalsta grupās ir bez maksas, un tās notiek katru otro ceturtdienu plkst. 17:30 biedrības tel-

pās Rīgā, Melnsila ielā 13. Savukārt katra mēneša otrajā otrdienā ikviens aicināts apmeklēt informatīvi izglītojošas lekcijas par dažādiem ar onkoloģiju saistītiem tematiem. Kopš 2013. gada „Dzīvības koks” aktivitātes organizē arī Liepājā, Aizkrauklē un Daugavpilī.

Kontaktinformācijai:

Melnsila iela 13, Rīga, LV-1046

Tel. 67625339

www.dzivibaskoks.lv



www.parbaudikrutis.lv

facebook.com/Laidzivotu

draugiem.lv/lai_dzivotu

Kampaņu "Pārbaudi krūtis, lai dzīvotu!" atbalsta biedrība "Vita" un Latvijas Basketbola savienība.



Avīze tapusi, pateicoties "Roche Latvija" un "TENA" atbalstam.

