

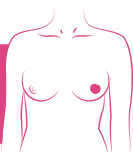
Katrai sievietei krūtis vēža simptomi izpaužas atšķirīgi. Lai pamanītu pat visniecīgākās izmaiņas krūtīs, ir svarīgi tās iepazīt, un, tiklīdz pamanī kaut nelielas pārmaiņas, nekavējies un dodies pie ārsta.

Krūtis izmaiņas, par kurām noteikti jāzina Tavam ārstam:

Bumbulītis, blīvs mezgliņš vai sabiezējums krūti vai padusē.



Ievilkti krūtis gali vai krūtis āda.



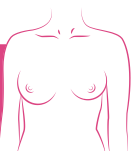
Izdalījumi no krūtis galiem.



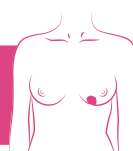
Pēkšņas sāpes vienā krūtis rajonā.



Krūtis izmēra vai formas izmaiņas.



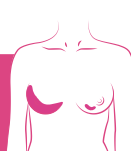
Krūtis ādas izmaiņas – sakrokojums, iespaidumi...



Smeldzoša brūcīte, iespējams, kļāta ar krevelēm, vai izsitumi uz krūtis gala.



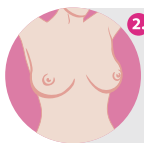
Uztūkums krūtim, paaugstināta temperatūra, apsārtums vai citas izmaiņas ādas krāsā.



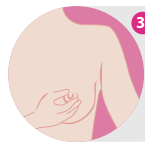
SOLI PA SOLIM – VEIC PAŠPĀRBAUDI!



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



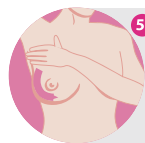
2. Abas rokas aizliec aiz galvas un atkal apskati savas krūtīs spogulī. Ja tās abas saglabā savu formu un neviens no krūtsgaliem neieraujas, viss kārtībā.



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 vadiņi 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 asinslāsīte vai citi izdalījumi.



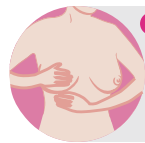
4. Tagad vienu roku aizliec aiz galvas, bet ar otru iztausti pretējo krūti (labā roka, kreisā krūtis un otrādi). Dari to ar četriem pirkstiem (īkšķim dod atpūtu), tā kā izspaidot krūti. Rūpīgi iztausti katru laukumu.



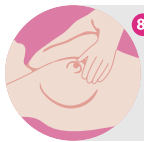
5. To pašu izdari ar apļveida kustībām, turot vienu roku aiz galvas, lai iztaustāmā krūtis ir brīvāka.



6. Pārbaudi arī rajonu no krūtis līdz paduses vidusdaļai. Tur iestiepjas piena dziedzera 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 krūtis vēža veids, kas aug tieši zem krūtis, 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.