

# KRŪTŲ SAVITYRA

## NES AŠ – ŽINAU IR MOKU !

Mielos moterys, nuolatinė savo krūtinų apžiūra, yra esminis, pirminis ir geriausias būdas aptikti ankstyvosios stadijos krūties vėžį. Pastebėjus krūčių pakitimus, ar likus įtarimui galima kreiptis į savo šeimos gydytoją, nemokamai dalyvauti.

### Moterims, kurioms mažiau nei 40 metų, rekomenduojame:

- ✓ Atlikite krūčių savityrą kas mėnesį.
- ✓ Atlikite klinikinį krūčių tyrimą pas gydytoją bent kas 2 metus.
- ✓ Atlikite mamogramas 35-39 metų amžiuje, jei jūs priklausote rizikos susirgti krūties vėžiu grupei.

### Moterims, kurioms 40-49 metai:

- ✓ Kas mėnesį atlikite krūčių savityrą.
- ✓ Kiekvienais metais atlikite krūčių apžiūrą pas gydytoją.
- ✓ Atlikite mamogramas kas 1-2 metus.

### Moterims, kurioms 50 +:

- ✓ Kas mėnesį atlikite krūčių savityrą.
- ✓ Kiekvienais metais atlikite krūčių apžiūrą pas gydytoją.
- ✓ Atlikite mamogramas kas 2 metus.



## **PATARIMAI, KAIP TINKAMAI ATLIKTI KRŪTŲ SAVITYRĄ:**

- ✓ Atminkite, kuo dažniau ir nuodugniau atliksite savo krūtų savityrą, tuo lengviau ir tuo įprasčiau tai taps Jums. Geriausias daktaras esate Jūs pati ir savo kūną turite pažinoti geriausiai. Įpratus atlikti savityrą, Jums pakaks keletu sekundžių, kad nustatyti, ar kažkas neįprasto vyksta su Jūsų krūtimis, gal susidarė koks tai *darinukas*.
- ✓ Jeigu pastebite tai, kas Jus neramina, apsilankykite pas savo šeimos gydytoją. Šeimos gydytojas gali rekomenduoti Jums apsilankyti pas mamologą (krūtų ligų specialistą), kuris atlieka krūtų apžiūrą, ultragarsu tiria, diagnozuoja įvairias, gėrybinio ir piktybinio pobūdžio krūties ligas, sprendžia moterų krūtų ligų problemas, ar atlikti mamografinį krūtų tyrimą rentgeno spinduliais, kad patvirtinti arba išsklaidyti įtarimus.

## **KELETAS GUDRYBIŲ:**

- ✓ Pasistenkite, kad krūtų savityra taptų įpročiu, atlikite savityrą krūtimis esant normalioje stadijoje. Kiekvieną mėnesį pirmomis dienomis po menstruacijų, o per menopauzę – tą pačią kiekvieno mėnesio dieną krūtis reikia apžiūrėti veidrodyje bei prausiantis duše muiluota ranka trijų viduriniųjų pirštų pagalvėlėmis sukamaisiais judesiais patikrinti visą krūties plotą.
- ✓ Jeigu Jūs nebeturite menstruacijų ciklo, pasirinkite Jums patinkančią ir lengvai įsimenamą dieną.

- ✓ Apžiūrėdama krūtis veidrodyje rankas iš pradžių pakelkite, po to – nuleiskite. Svarbu atkreipti dėmesį, ar nepakitusi odos spalva ir tekstūra, ar nepakitusi spenelio forma (ar spenelis netapo įtrauktas). Pastebėjus, kad yra išskyrų, spenelis įtrauktas ar yra raukšlė krūtyje, apčiuopus mazgelį krūtyje ar pažastyje būtina nedelsiant kreiptis į gydytoją.
- ✓ Nepanikuokite, jeigu užčiuopėte gumbelį. Dauguma moterų pastoviai turi gumbelius krūtyse ir tik apie dvidešimt procentų tokių atvejų biopsijų patvirtina vėžinius darinius.
- ✓ Krūtys turi savybę turėti skirtingos tekstūros riebalinį audinį, todėl gali skirtis apčiuopiamas paviršiaus jausmas.
- ✓ Patartina užsivesti krūtų savityros dienoraštį, kuriame galėsite pasižymėti savo krūtinių padėtį, formą, pakitimus, spalvos pakitimus, gumbelius, ir t.t. Šitaip Jūs išmoksite pažinti savo krūtis.

## **TAI, KO TURĖTUMĖTE IEŠKOTI PER SAVITYRĄ:**

- Krūtys yra neįprastos formos, ar dydžio, pakitęs tarpas tarp krūtų.
- Krūtys yra nežymiai patinusios, ar krūtų odos spalva ir odos paviršius yra pakitęs.
- Išskyras ir žaizdelės krūtinėje ir iš spenelio, ypač rusvų, rausvų ar kraujingų.
- Spenelių forma, spalva, simetrija yra pakito.
- Ar nėra sukietėjimų ar mazgų pažastyse ar raktikaulių duobutėse.
- Kaip keičiasi krūtų forma judant rankoms aukštyn.

## REIKIA ATKREIPTI DĖMESĮ Į:

- Krūties vėžys apčiuopos būdu nustatomas, kai jo skersmuo yra apie 1 cm ir yra 1g svorio. Tačiau kartais nors pats navikas gali būti ir nedidelis, bet linkęs plisti į limfmazgius. Todėl čiuopti reikėtų ir limfmazgius esančius pažastyse ir raktikaulių duobutėse.
- Navikus, esančius paviršiuje yra lengviau aptikti apčiuopos būdu, tuo tarpu net ir didesnius nei 1 cm, tačiau esančius giliai kartais būna sunku nustatyti.
- Jei pastebėjote kokių nors pokyčių, pradėkite juos įdėmiai stebėti ir nustatykite, ar jie susiję su mėnesinėmis. Pavyzdžiui, pakitimų atsiranda per mėnesines, o joms pasibaigus, jie išnyksta, arba atvirkščiai.
- Užčiuopusi nors mažiausią gumbelį, pastebėjusios įtrauktą spenelį ar pagausėjusių išskyrų iš jo, nedelsdama kreipkitės į gydytoją.

## GYDYTOJO TYRIMAS APČIUOPA:

Gydytojas gali apčiuopti 0,8 cm mazgelį bei įvertinti kitus krūtų pokyčius. Pastebėjęs pokyčių gydytojas skiria kitų medicininių tyrimų. Moterims iki 40 m. paprastai skiriamas krūtų tyrimas echoskopu. Turint nusiskundimų ar priklausant rizikos grupei siuntimą atlikti šį tyrimą duoda bendrosios praktikos gydytojas arba ginekologas.

## MAMOGRAFIJA:

Tai krūtų tyrimas rentgeno spinduliais. Šis tyrimas leidžia pastebėti pokyčius krūtyse ir net kelių milimetrų dydžio mazgelius, kuriuos apčiuopti būtų įmanoma tik po 1.5 – 2 metų. Moksliskai įrodyta, kad mamografija padeda aptikti 85 – 90 proc. navikų. Mamogramas vertina radiologai.

Pirmąjį mamografijos tyrimą rekomenduojama atlikti, kai moteriai sukanka 40 m. ir kartoti jį kas dvejus metus. Šio amžiaus moterims liaukinį audinį krūtyse paprastai pradeda keisti riebalinis, tuo tarpu jaunesnėms moterims, dėl krūtyse vyraujančio liaukinio audinio, mamografijos tyrimą atlikti paprastai netikslinga, nes jis nebus informatyvus. Moterys nuo 50 m. iki 70 m. patenka į atrankinę mamografijos programą, pagal kurią tyrimas kas dvejus metus yra atliekamas nemokamai.

### ATRANKINĖS MAMOGRAFINĖS PATIKROS DĖL KRŪTIES VĖŽIO ANKSTYVOSIOS DIAGNOSTIKOS PROGRAMA

<b>Koks šios programos tikslas ?</b>	Sumažinti Lietuvos moterų mirtingumą, nuo krūties vėžio. Išaiškinti, atrinkti moteris, galbūt sergančias krūties ligomis, ir siųsti jas konsultuotis pas specialistą; Diagnozuoti krūties piktybinį naviką ankstyvoje stadijoje.
<b>Kam ši programa skirta ir kur turėčiau kreiptis?</b>	Moterys nuo 50 iki 70 metų amžiaus. Kreiptis į savo šeimos gydytoją, kuris išduoda siuntimą atlikti mamografinį tyrimą ir pataria, kurią gydymo įstaigą pasirinkti.
<b>Koks tyrimas yra atliekamas?</b>	Kartą per 2 metus atliekama mamografija (rentgeno tyrimas). Tolimesni veiksmai priklausys nuo mamogramos vertinimo rezultatų.

## KRŪTŲ SAVITYROS BŪDAI



- ✓ Atsistokite prieš veidrodį.
- ✓ Rankas padėkite ant klubų.
- ✓ Veidrodyje stebėkite, ar krūtys vienodo dydžio ir formos, ar nėra matomų odos pakitimų, ar abu speneliai vienodi.
- ✓ Stovėdama pakelkite vieną ranką.
- ✓ Kita ranka apčiuopkite pažastį stebėdamos, ar nepajusite mazgo pažastyje.
- ✓ Paskui pakelkite kitą ranką ir apčiuopkite kitą pažastį.



- ✓ Suimkite krūties spenelį nykščiu ir rodomuoju pirštu ir keletą spustelėkite, stebėdami, ar nepasirodys išskyry.



- ✓ Atsigulkite ir pakiškite sulenktą per alkūnę kairiąją ranką po galva.
- ✓ Dešinėsios rankos trijų pirštų pagalvėlėmis sukdamas mažyčius ratukus eikite dideliais ratais aplink kairiąją krūtį link spenelio spausdamos ją taip, kad pajustumėte vidinę krūties sandarą.
- ✓ Paskui panašiai kairiąja ranka apčiuopkite dešiniąją krūtį.

