

**Apžiūrint ir čiuopiant krūtis** ypatingą dėmesį reiktų atkreipti į: krūtų simetriją, dydį, formą, tarpą tarp krūtų, spenelių formą, dydį, simetriją, išskyras iš spenelių, krūtų odą, spalvą, paviršiaus lygumą, sukietėjimus, mazgus pažastyse bei raktikaulio duobutėse.

**Į specialistus kreipkitės:** kai jaučiate gumbą, sukietėjimą, yra matomi krūtų formos, odos spalvos ar dydžio pakitimai, asimetrija, spenelio formos pakitimai, išskyros, ypač kraujingos, iš spenelių. Gydytojas Jums paskirs detalesnius tyrimus.

**Pastebėjus krūtų pakitimus** galima atlikti tyrimus ir daugelį atvejų visiškai išgydyti. Moterys, kurios reguliariai tikrinasi krūtis, ženkliai sumažina riziką susirgti krūties vėžiu.



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

J. Basanavičiaus g. 7,  
Šiaulių r., Kuršėnai  
Mob. 8 683 27 615.

El. paštas vsb.siauliuiraj@gmail.com  
www.siauliuvsb.lt  
www.facebook.com/siauliuvsb/



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

# KRŪTŲ SAVITYRA

## AŠ ŽINAU IR MOKU!

Krūties vėžys – vienas dažniausių onkologinių susirgimų, diagnozuojamų vis jaunesnio amžiaus moterimis. Anksti pastebėta onkologinė krūtų liga yra labai puikiai valdoma ir kontroliuojama. Reguliarią krūtų apžiūrą bei apčiuopą pačioms moterims rekomenduojama atlikti kartą per mėnesį tam tikrą dieną, geriausiai pirmą savaitę po mėnesinių.



# KRŪTŲ SAVITYROS BŪDAI:



1.

- Atsistokite priešais veidrodį, pakelkite rankas ir padėkite jas po kaklu.
- Kruopščiai apžiūrėkite krūtis, ar jose neatsirado raukšlių, įdubimų, dydžio, formos ar simetrijos pokyčių, ar nėra matomų odos pokitimų.
- Patikrinkite, ar Jūsų speneliai nėra įdubę, ar abu speneliai vienodi, simetriški.
- Tokią pat apžiūrą pakartokite ir rankas padėjus ant klubų.



2.



3.



- Atsigulkite ir pakiškite sulenktą per alkūnę kairiąją ranką po galva.
  - Dešinėsios rankos trijų pirštų pagalvėlėmis sukdamos mažyčius ratukus eikite dideliais ratais aplink kairiąją krūtį link spenelio spausdamos ją taip, kad pajustumėte vidinę krūties sandarą.
  - Paskui panašiai kairiąją ranka apčiuopkite dešiniąją krūtį.
- Atsistojusi duše, išsimuilavus, pakelkite vieną ranką už galvos ir kita ranka čiuopkite krūtį. Trijų vidurinių pirštų pagalvėlėmis tvirtai paspauskite ir atlikite sukamuosius masažinius judesius.
  - Judėdama ratu ieškokite guzelių, sukietėjimų, taip ratu apčiuopiant visą krūtį. Pastumkite pirštus arčiau spenelio ir pakartokite tuos pačius judesius. Tęskite vis mažėjančiais sukamaisiais judesiais, kol pasieksite spenelį. Patikrinkite audinį po speneliu ir pažiūrėkite, ar nėra jokių išskyry.
  - Taip pat patikrinkite audinį po pažastimi bei audinius, supančius krūtį, tokiais pat tvirtais sukamaisiais judesiais.
  - Pakelkite kitą ranką už galvos ir priešinga ranka pakartokite kitos krūties apžiūrą.