



ES MĪLU
DZĪVI!

KRŪŠU PAŠIZMEKLĒŠANU VEIKT NAV
GRŪTI! TAČU TĀ VARI SEVI PASARGĀT
UN, IESPĒJAMS, ATKLĀT VĒZI AGRĪNI!

Es mīlu dzīvi!

Tāpēc rūpējies par savu veselību! Tāpēc daru visu, ko varu pati, lai novērstu vai samazinātu iespēju saslimt ar krūts vēzi! **ES ZINU, KA, ATKLĀJOT KRŪTS VĒZI AGRĪNI, TO VAR IZĀRSTĒT!**

Es aicinu arī Tevi mīlēt dzīvi - zināt pašai un pateikt citiem:

- Es mīlu dzīvi, tāpēc katru dienu vismaz 30-60 minūtes sportoju!
- Es mīlu dzīvi un ļoti rūpīgi izvēlos, ko ēdu! Izvēlos veselīgus produktus un ēdienus!
- Man jau ir 20 gadi, un esmu patstāvīga. Kā es mīlu dzīvi! Es zinu, ka katrai sievietei, sākot no 20 gadu vecuma, regulāri jāveic krūšu pašizmeklēšana! Tā, protams, nav panaceja, tomēr ļauj sekot līdzi izmaiņām ķermenī, kā arī pamanīt, ja kaut kas nav tā, kā vajadzētu! Tā var palīdzēt atklāt brīdi, kad noteikti vajadzētu vērsties pie ārsta!
- Man jau ir maģiskie 50, nu, varbūt drusku vairāk... un es joprojām mīlu dzīvi! Es mīlu dzīvi un, saņemot uzaicinājumu uz valsts apmaksāto krūšu veselības pārbaudi, es dodos, jo gribu dzīvot!

Vai TU mīli dzīvi?

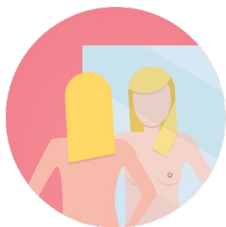
Krūšu pašizmeklēšanu veikt nav grūti! Taču tā vari sevi pasargāt un, iespējams, atklāt vēzi agrīni!

Kad veikt krūšu pašizmeklēšanu?

Jāizvēlas laiks, kad krūtis nav īpaši jūtīgas. Sievietēm, kurām ir regulāras menstruācijas – nedēļu pēc menstruāciju sākšanās. Sievietēm, kurām jau vismaz gadu ir menopauze vai ir izoperēta dzemde un olnīcas – jebkurā pašu izraudzītā noteiktā dienā, piemēram, savas dzimšanas dienas datumā vai mēneša pirmajā dienā. Sievietēm, kuras lieto hormonālās kontracepcijas tabletes, – katra jaunā iepakojuma pirmās tabletes ieņemšanas dienā.

Pārmaiņu atklāšanai ir būtiski, lai Tu savas krūtis izmeklētu ne retāk kā reizi mēnesī. Kad iemanīsies, tas neaizņems vairāk kā dažas minūtes. Un kas gan tas ir, ja palīdz nodrošināt Tavas veselības saglabāšanu?!

Kā veikt krūšu pašizmeklēšanu?



APLŪKO!

Pirms vannas vai dušas nostājies spoguļa priekšā, uzsmaidi sev un labā apgaismojumā aplūko savas krūtis. Nevajag meklēt krūtīs kādas slimības, tādējādi radot sev nevajadzīgu stresu. Skaties uz sevi labvēlīgi, ar domu “kāda tad es šodien izskatos?”

Nolaid rokas gar sāniem, uzmanīgi aplūko un salīdzini abas krūtis. Pievērs uzmanību, vai nav manāmas kādas izmaiņas krāsā, formā un lielumā, vai nav parādījies asimetriski pastiprināts vēnu zīmējums, vai nav parādījušies neparasti ādas bojājumi – apsārtumi, sabiezējumi, mezgliņi, čūliņas. Uzmanība jāpievērš krūšu galiem, vai tie nav ievilkti uz iekšu, vai uz tiem nav izsitumu.



PACEL ROKAS UN VĒLREIZ APLŪKO!

Pacel rokas virs galvas un apskati krūtis vēlreiz – vai arī šādā pozīcijā krūtis nav deformētas un neparādās neparasti izvīzījumi, vai abi krūtsgali atrodas vienādā augstumā un nav kā citādi mainījušies.



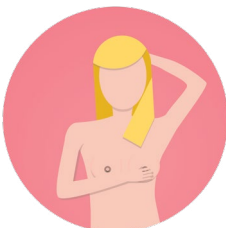
IZTAUSTI!

Iztausti krūtis, kā arī paduses un kakla sānu daļas. Ar kreisās rokas iztaisnotiem, kopā saliktiem pirkstiem rūpīgi apļveidā iztausta visu labo krūti no augšas uz leju, no krūts malām uz centru un atpakaļ.

Sāc katru krūts daļu izmeklēt ar maigāku pieskārienu un tad palielini spiedienu, lai sajustu audu zemākos slāņus. Kad trīs pirksti pietiekami piespiesti krūtij, veic 2-3 apļveida kustības, tad pirkstus atlaid un pārvieto uz nākamo vietu.

Krūtis nevajag izmeklēt pārāk saudzīgi, taču nevajag tās arī kniebt, spiest, murcīt. Uzspiedienam jābūt tik stipram, lai būtu sajūtama pretestība. Sievietēm ar mazākām krūtīm pirksti atdursies pret krūškurvja sienu, savukārt kuplo krūšu īpašniecēm pirksti jāiespiež pietiekami dziļi, taču tā, lai neradītu sāpes.

Ērta ir krūšu izmeklēšana, vannojoties vai mazgājoties dušā, kad āda ir mitra un labāk slīd.



PĀRBAUDI KRŪTSGALUS!

Maigi saspied krūtsgalu starp rādītājpirkstu un īkšķi un vēro, vai nav izdalījumu, īpaši dzeltenīgs šķidrums. Taustot neaizmirsti iztaustīt arī apvidu zem pašā krūtsgala!



PĀRBAUDI KRŪTIS GUĻUS STĀVOKLĪ.

Vari to darīt gultā pirms iemigšanas vai pēc pamošanās. Pārbaudot labo krūti, novieto spilvenu zem labā pleca un labo roku aizliec aiz galvas. Kā vienmēr, pievērs uzmanību veidojumiem un sacietējumiem. Tāpat izmeklē kreiso krūti.



Ja kaut ko satausti vai atrodi, tūlīt ej pie ārsta. Tomēr atceries, ka 90 % audu sabiezinājumu, mezglojumu un bumbuļu ir nekaitīgi. Samezglojumu atrašanās krūtīs nereti ir normālu dziedzeru izmaiņu sekas. Krūšu izmeklēšanas mērķis ir atklāt pārmaiņas, ko neesi pamanījusi iepriekš.

Iespējamās pazīmes, kad jāvēršas pie ārsta!

- bumbulis vai sabiezējums krūtī
- palielināti limfmezgli padusē
- izmaiņas krūts izmērā vai krāsā
- jutīgs vai sāpīgs krūtsgals
- brūngani vai asiņaini izdalījumi no krūtsgala vai tā ierauššanās uz iekšu
- krūts ādas vai krūtsgala apsārtums, zvīņainums, nieze
- krūts ādas krokojums vai iedobums tajā
- tīklojums, kas ir redzamāks kā parasti
- savāds jūtīgums, īpaši, ja tas ir tikai vienā krūtī

Parasti izrādās, ka šo simptomu iemesls nav krūts vēzis, bet tie noteikti liecina, ka Tev jādodas pie ginekologa, ģimenes ārsta vai onkologa.

Mīli sevi! Mīli dzīvi! Pārbaudies!

Ja esi 50-69 gadus veca, tas ir, ja ir nedaudz pāri 50, piedalies valsts apmaksātajā krūts veselības programmā, veicot krūšu mammogrāfiju¹ 1 reizi 2 gados! **Dari tā, labi!**

¹Mammogrāfija ir krūts audu rentgenoloģiska izmeklēšana ar zemas intensitātes rentgenstarojumu. Galvenais iemesls, kāpēc krūtīs jāpārbauda ar mammogrāfu, ir iespēja saskatīt slimību vēl pirms to var sajūst. Pirmoreiz mammogrāfiju vajadzētu veikt 40 - 49 gadu vecumā. Pēc 50 gadu vecuma tā jāveic katru gadu vai reizi divos - to noteiks ārsts atkarībā no iepriekšējās apskatēs novērotā. Rentgena uzņēmumus noteikti jā saglabā!

Ja cilvēks saslimis ar vēzi, viņam nepieciešams atbalsts.

Zvani uz ziedojumu tālruni

+371 90 006 682

un ziedo psihosociālās rehabilitācijas ieviešanai cilvēkiem,
kuri zina, kas ir vēzis!



Eiropas Koālijas pret krūts vēzi
EUROPA DONNA dalīborganizācija
www.europadonna.lv



Dzīvības koks
Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība
www.dzivibaskoks.lv

MEKLĒ MŪS ARĪ:

