



Slimību profilakses un
kontrols centrs

Informācija sagatavota 2017. gadā

Kā pasargāt sevi no krūts vēža ielaišanas



Kas ir krūts vēzis?

Krūts vēzis ir ļaundabīgs audzējs, kas attīstās krūts audos. Latvijā saslimstība un mirstība no krūts vēža ieņem pirmo vietu starp visiem ļaundabīgajiem audzējiem sievietēm. **Krūts vēzis ir galvenais priekšlaicīgas nāves cēlonis sievietēm 35 - 64 gadu vecumā.** Šobrīd aptuveni trešdaļa ļaundabīgo krūts audzēju tiek konstatēti novēloti (slimības III – IV stadijā).

Novēlota diagnostika samazina iespējas efektīvi ārstēt audzēju. Savlaicīgi atklājot krūts vēzi, regulāri dodoties pie ārsta, veicot izmeklējumus, iespējama **efektīva tā ārstēšana un izveseļošanās.**

Kā savlaicīgi atklāt krūts vēzi?

Krūts vēža attīstības pirmajās stadijās visbiežāk nav novērojami simptomi, tādēļ īpaši svarīgi ir pārliecināties par savu veselības stāvokli, **veicot krūšu pašizmeklēšanu:**





Pašizmeklēšana ir regulāra krūts formas un struktūras kontrole. Pašizmeklējuma mērķis ir sievietei pierast pie savu krūšu struktūras – tā savlaicīgi atklājot izmaiņas. Jo ātrāk tiek konstatētas kādas izmaiņas, jo sekmīgāk īstenojami tālākie izmeklējumi un nepieciešamības gadījumā ārstēšana.

veicot mamogrāfijas izmeklējumu:





Mamogrāfija ir krūts audu izmeklēšana ar rentgena stariem. Mamogrāfija uzskatāma par vienu no efektīvākajām metodēm, lai savlaicīgi atklātu krūts vēzi vai citas krūts saslimšanas.

Kādi faktori ietekmē krūts vēža attīstību?

Bioloģiskie faktori - Tu tos nevari ietekmēt, bet par tiem ir svarīgi zināt, lai apzinātos saslimšanas risku un veiktu regulāras profilaktiskās pārbaudes:

-  **Dzimums** - sievietēm krūts vēzi atklāj 100 reizes biežāk nekā vīriešiem;
-  **Vecums** - sievietei kļūstot vecākai, krūts vēža attīstības risks palielinās (visbiežāk pēc 50 gadu vecuma);
-  **Krūts vēža gadījumi ģimenē** - krūts vēža attīstības risks ir ievērojami augstāks, ja ar to ir slimojušas tuvas radnieces (mamma, māsa, meita u.c.);
-  **Reproduktīvā sistēma** - nedaudz lielāks risks ir novērots sievietēm, kurām menstruācijas ir sākušās līdz 12 gadu vecumam, bet menopauze iestājusies pēc 55 gadu vecuma.

Ar dzīvesveidu un veselības paradumiem saistītie faktori
Tu tos vari ietekmēt, tādējādi mazinot krūts vēža attīstības risku:

-  Sievietēm, kurām nav iestājusies **grūtniecība** līdz 30 gadu vecumam vai grūtniecība nav bijusi visas dzīves laikā, pastāv paaugstināts risks saslimt ar krūts vēzi;
-  **Pārmērīga alkohola lietošana** palielina risku saslimt ar krūts vēzi;
-  **Smēķēšana** ne tikai izraisa plaušu vēzi, bet arī citus vēža veidus – jo ilgāk sieviete smēķē, jo lielāks risks saslimt ar krūts vēzi;
-  **Liekais svars un aptaukošanās** palielina risku saslimt ar krūts vēzi, jo īpaši pēc menopauzes iestāšanās. Esi fiziski aktīva vismaz 30 minūtes katru dienu un savu ikdienas ēdienkarti veido sabalansētu.

Kad veikt krūšu pašizmeklēšanu?

Katrai sievietei, arī Tev, jāapgūst krūšu pašizmeklēšanas paņēmieni. Krūtis **vienreiz mēnesī jāiztausta jau no 20 gadu vecuma**, vēlams aptuveni vienu nedēļu pēc mēnešreižu sākuma.

Savukārt, ja Tev iestājusies **menopauze**, krūtis reizi mēnesī jāpārbauda jebkurā Tev brīvi izvēlētā mēneša datumā.

Ja Tu lieto **hormonālās kontracepcijas tabletes**, krūtis jāpārbauda, uzsākot lietot jaunu tablešu iepakojumu.

Krūšu pašizmeklēšanas laikā uzmanība jāpievērš **audu sacietējumiem un sabiezējumiem, cietākiem un blīvākiem veidojumiem** krūtīs, kas atšķiras no pārējās krūts struktūras.

! Atceries - ja satausti kaut ko neparastu krūtī, nesatraucies, bet pēc iespējas ātrāk apmeklē ārstu! **!**

Krūšu pašizmeklēšanas kārtība:

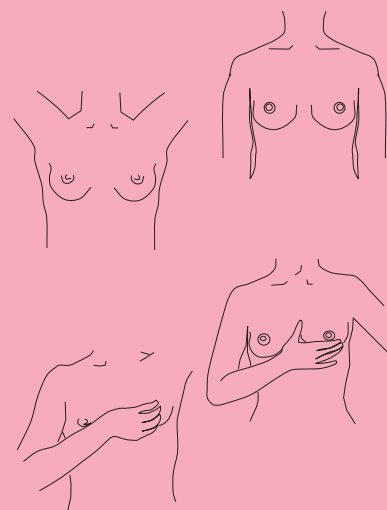


Labā apgaismojumā aplūko krūtis spoguļa priekšā. Nolaid rokas gar sāniem un uzmanīgi aplūko abas krūtis. Pievērs uzmanību, vai nav manāmas kādas izmaiņas un vai abas krūtis ir simetriskas. Aplūko krūšu galus, vai tie nav ievilkti uz iekšu vai kā citādi izmainīti.

Paņemot rokas virs galvas, aplūko vai krūtis nav deformētas vai izmainītas formas.

Iztausti krūtis un padušu daļu. Sākumā krūtis jāizmeklē ar maigiem pieskārieniem, pēc tam – spiedieniem ar kopā saliktiem trim vidējiem pirkstiem. Spiediens pret ribeni jāpalielina, lai sajustu audu zemākos slāņus. Iespiežot pirkstus krūtī, veic 2 - 3 apļveida kustības, tad pirkstus pārvieto uz citu vietu krūtī.

Izmeklēšanas noslēgumā viegli saspied krūtsgalu starp rādītājpirkstu un īkšķi. Pārlicinies, vai nav novērojami izdalījumi (piemēram, dzeltenīgs šķidrums).



Kas ir krūts vēža savlaicīgas atklāšanas programma?

Tā ir valsts organizēta un apmaksāta krūts vēža skrīninga programma.

Katru gadu Nacionālais veselības dienests atlasa mamogrāfijas izmeklējumiem sievietes, kurām paliek **50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68** gadi un nosūta uzaicinājuma vēstuli izmeklējuma veikšanai par valsts budžeta līdzekļiem.

Vai mamogrāfijas izmeklējums ir sāpīgs process?

Mamogrāfijas izmeklējums var radīt nepatīkamas sajūtas, jutīgākas sievietes tās var uztvert kā nelielas sāpes. Pārbaudes laikā krūts tiek saspiesta, lai būtu iespējams uzņemt labāku rentgena attēlu. Rentgena attēla uzņemšana aizņem pāris minūtes, bet vizīte pie speciālista – apmēram 20 minūtes.

Kas jāņem līdzi uz izmeklējumu?

Dodoties uz izmeklējumu, līdzi jāņem **personu apliecinošs dokuments, uzaicinājuma vēstule, kā arī vēstulei pievienotais pielikums (skrīningmamogrāfijas karte)**. Vēlams līdzi paņemt arī visus iepriekšējos krūšu izmeklējumu rezultātus, ja tādi ir.



Cik ilgi ir derīga uzaicinājuma vēstule?

Uzaicinājuma vēstule ir derīga divus gadus, līdz nākamās uzaicinājuma vēstules saņemšanai, tomēr būtu vēlams izmeklējumu veikt dažā mēnešu laikā no vēstules saņemšanas dienas.

Ko darīt, ja uzaicinājuma vēstule nav saņemta, tā ir bojāta vai pazudusi?

Lai atjaunotu uzaicinājuma vēstuli un skrīningtestēšanas kartes kopiju vai saņemtu informāciju, kādēļ vēstule nav saņemta:

- 1) Vērsies sava ģimenes ārsta praksē.
- 2) Sazinies ar Nacionālā veselības dienesta teritoriālām nodaļām pa tālr.:
 - Rīgā – 67201282
 - Smiltēnē – 64772301
 - Kuldīgā – 63323471
 - Jelgavā – 63027249.
 - Daugavpilī – 65476961

Kur doties uz izmeklējumu?

Saņemot uzaicinājuma vēstuli, Tu vari veikt izmeklējumu jebkurā veselības aprūpes iestādē, kur tiek veikti valsts apmaksāti mamogrāfijas izmeklējumi. Latvijas reģionos pieejami arī mobilā mamogrāfijas kabineta pakalpojumi.

Kā uzzināt pārbaudes rezultātus?

Par mamogrāfijas izmeklējuma rezultātu jāinteresējas ārstniecības iestādē, kurā tika veikta mamogrāfija.

Par mobilā mamogrāfa izbraukuma grafiku uz Tavu pilsētu vari interesēties pa tālr.:

67142840 27866655 25431313

Kur var iegūt papildus informāciju?

- Sava ģimenes ārsta praksē
- www.vmnvd.gov.lv
- Bezmaksas informatīvais tālrunis: 80001234