

**KRŪŠU
PAŠPĀRBAUDE –**
ikmēneša rituāls



Materiālu sagatavoja: Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā
ar ginekoloģi un dzemdību speciālisti dr. Zani Krastiņu,
Latvijas Onkologu asociāciju un krūts vēža pacientu atbalsta biedrību „VITA”.

Ievads

Tu esi jauna sieviete, kas iepazīst dzīves dotās iespējas un sevi. Šajā iepazīšanas procesā svarīgi ir saprast arī savu ķermeni, kuru pieņemt un mīlēt ir viens no dzīves uzdevumiem. Nav būtiski, cik gara, īsa, tieva vai apaļīga Tu esi, būtiski ir tas, vai esi vesela un dari visu, lai Tu būtu vesela.

Apkārt tiek dots daudz padomu par to, kā pareizi dzīvot, rūpēties par veselību, ko darīt, ko ēst vai neēst. Tomēr ir daži padomi, kuros patiešām ir vērts ieklausīties.

Un viens no tiem noteikti ir – iemācies veikt krūšu pašpārbaudi!

Krūtis ir īpaša zona mūsu ķermenī – sievišķības, skaistuma, seksualitātes, mātišķuma simbols. Kaut sākumā tas var šķist mulsinoši, bet Tavs uzdevums ir saprast sava ķermeņa valodu, iepazīt arī savas krūtis, iemācīties tās "lasīt".

Krūšu pašpārbaude ir kā ikmēneša rituāls, kurš jāpieņem par daļu no sava dzīves ritma. Tās ir tikai 10 minūtes mēnesī no Tava laika!

Regulāri veicot krūšu pašpārbaudi, Tu rūpējies par sevi, iepazīsti sevi, pārlicinies, ka viss ir kārtībā.

Saturs

KRŪTIS	5
<ul style="list-style-type: none">• Krūtis un mūsu hormoni• Krūšu izmēri un forma• Krūts uzbūve	
IKDIENAS RŪPES PAR KRŪŠU VESELĪBU	8
<ul style="list-style-type: none">• Krūšturis• Ikdienas higiēna• Sportojot	
KRŪŠU PAŠPĀRBAUDES SOĻI	11
KAS TAS IR?	16
REGULĀRIE KRŪŠU VESELĪBAS IZMEKLĒJUMI	17
<ul style="list-style-type: none">• Līdz 40 gadu vecumam• No 40 līdz 49 gadu vecumam• No 50 gadu vecuma	
IZMAIŅAS KRŪTĪS, PAR KO BŪTU JĀZINA TAVAM ĀRSTAM	19
RĪCĪBA KRŪTS PĀRMAIŅU KONSTATĒŠANAS GADĪJUMĀ	24
KRŪTS VĒZIS	25
KRŪTS VĒŽA RISKA FAKTORI	26
<ul style="list-style-type: none">• Bioloģiskie faktori• Dzīvesveida radītie faktori	
KĀ MAZINĀT KRŪTS VĒŽA RISKA FAKTORUS	29
VESELĪGS UZTURS VĒŽA PROFILAKSEI	30
FIZISKĀS AKTIVITĀTES VĒŽA PROFILAKSEI	32
JAUTĀJUMI UN ATBILDES	34
NODERĪGAS SAITES	37

KRŪTIS

• Krūtis un mūsu hormoni

Krūtis parasti ir izveidojušās **līdz 15 gadu vecumam**, tomēr hormonu ietekmē krūšu dziedzeri var mainīties līdz 20 gadu vecumam, pat mainot to formu.

Arī vēlāk hormonu svārstības, kas sievietes organismā notiek menstruālā cikla laikā, ietekmē krūtis – to palielināšanos vai mazināšanos. Noteikti būsi ievērojusi, ka tās šķiet savādākas gandrīz ik nedēļu, piemēram, menstruālā cikla laikā, kad izdalās sievišķie hormoni estrogēni, krūtis piebriest. Kad estrogēnu līmenis krītas, pēc menstruācijām, krūtis ir neitrālā stāvoklī – mīkstākas un nesāpīgākas. Tālab tieši pēc mēnešreizēm ir vislabākais brīdis, kad pārbaudīt savas krūtis. Arī vizīti pie ginekologa vislabāk ieplānot pēc mēnešreizēm, jo tad var veikt visas nepieciešamās analīzes un ginekologs var veikt krūšu pārbaudi, iztaustot tās, lai pārlicinātos, vai nav nekādu veidojumu.

Krūtis mainās līdz ar dažādām norisēm sievietes organismā – menstruālo ciklu, grūtniecību u. c., tāpēc tās ir jāpārbauda regulāri!

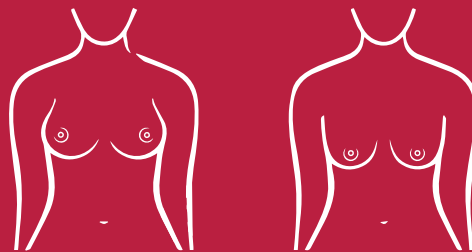
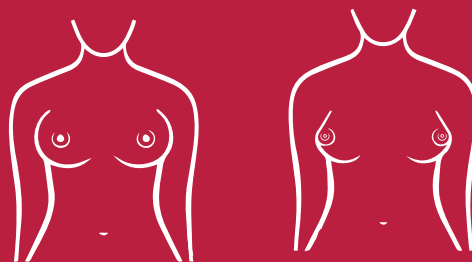
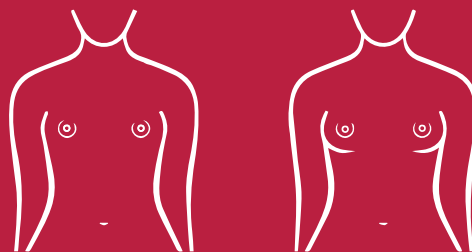
Menstruālais cikls tiek skaitīts no menstruāciju pirmās dienas līdz nākamo menstruāciju pirmajai dienai – vidēji 25 līdz 34 dienas. Ir svarīgi kalendārā vai telefonā atzīmēt dienas, kad bijušas mēnešreizes!
“Kad bija pēdējās mēnešreizes? Cik garš ir cikls?” – tie būs jautājumi, ko vienmēr dzirdēsi vizītē pie ginekologa.

• Krūšu izmēri un forma

To, kādas ir mūsu krūtis, to izmērs un forma, mēs mantojam no saviem vecākiem – no mātes vai no tēva puses. To nosaka gēnu rotaļas.

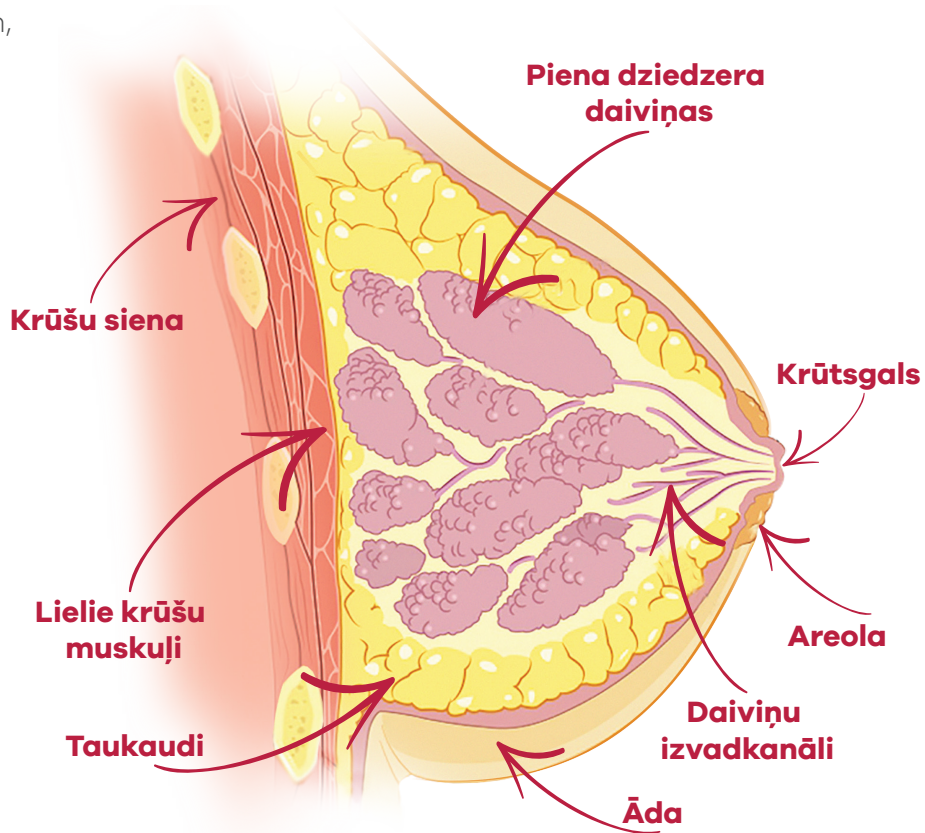
Katrai sievietei krūtis ir citādākas – tās var būt līdzīgas, bet ne vienādas. Ir normāli, ja krūtis ir asimetriskas – viena lielāka, otra mazāka. Cilvēka ķermenis ir asimetrisks, arī mūsu rokas, kājas un citas ķermeņa daļas kaut nedaudz, bet atšķiras.

**Krūtis ir tik dažādas,
cik mēs pašas – nav
labākas vai sliktākas.
Katrai ir savējās!**



• Krūts uzbūve

Sievietes krūtis sastāv no taukaudiem, dziedzeraudiem, saistaudiem, pienvadiem, kuriem visiem ir atšķirīga, sataustāma struktūra.



IKDIENAS RŪPES PAR KRŪŠU VESELĪBU

• Krūšturis

Valkāt krūšturi vai nē – tā ir Tava brīva izvēle, jo krūštura vietā vari nēsāt arī stingrāk pieguļošu krekliņu vai krūšturus bez stīpiņām un vīlēm. Ja ikdienā nēsā krūšturi, ir būtiski, lai tas ir pareiza izmēra – nespiestu, nerīvētu, neradītu nepatīkamas sajūtas. Ja krūšturis ir atbilstošs, tas nespiež krūtis, ļauj brīvi cirkulēt asinsritei un limfai.

Ja redzi, ka pēc krūštura novilkšanas uz ķermeņa ir redzami sarkani nospiedumi uz pleciem vai zem krūtīm, noteikti liec šo krūšturi malā un iegādājies mazliet lielāku. Jo lielākas ir krūtis, jo platākām vajadzētu būt krūštura lencītēm – uz tām balstās viss krūšu svars.

Mūsdienās ir tik liela krūšturu izvēle, ka noteikti atradīsi sev ko piemērotu – gan skaistu, gan veselībai nekaitīgu.



• Ikdienas higiēna

Krūtis, tāpat kā ikvienu ķermeņa daļu, ir nepieciešams kopt – regulāri mazgāt ar ziepēm. Sviedri un netīrumi, putekļi, kas ir gaisā ap mums, sakrājas uz ādas un var radīt vidi baktēriju attīstībai.

Ja uz krūtīm ir kādi izsitumi, iekaisumi, nenodarbojies ar pašārstēšanos, bet gan vaicā padomu ārstam (ģimenes ārstam, ginekologam vai dermatologam).

Ja uz krūtīm aug matiņi, tas ir normāli, ja vien to nav pārlietu daudz. Ja tie traucē, tos var apgriezt ar šķērītēm, bet nevajadzētu vaksēt, izraut ar pinceti vai balināt. Ja matiņu ir ļoti daudz un tie ir izteikti tumši, tas var liecināt par vīrišķo hormonu pārsvaru organismā, un par to būtu jārunā ar savu ginekologu.

• Sportojot

Skrienot, lecot, dejojot tiek kratīti un izstaipīti krūšu dziedzeri un traumēti krūšu dziedzeru vadi, tāpēc sporta stundās vai citās fiziskajās aktivitātēs velc pieguļošu krūšturi vai krekliņu, kas mazina krūšu kratīšanos kustību laikā. Krūšturi vajadzētu vilkt gan sievietēm ar mazām, gan ar lielām krūtīm. Sportojot uzmanies, lai krūtis netiktu traumētas ar bumbu vai sitienu.

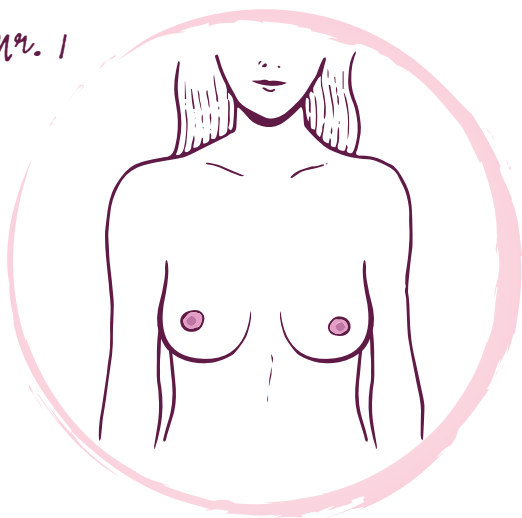
KRŪŠU PAŠPĀRBAUDES DIENA



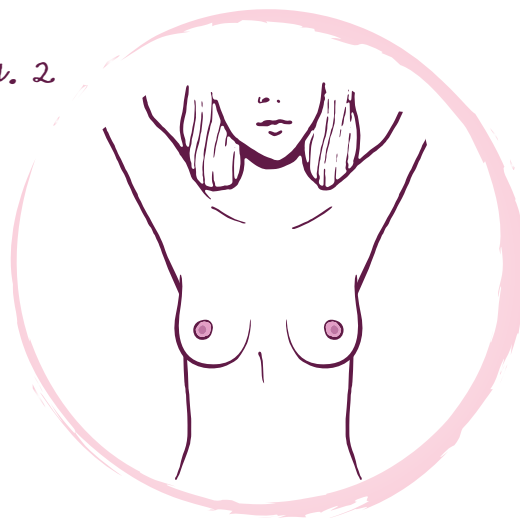
- Izveido sev tradīciju – krūšu pašpārbaudes dienu 1x mēnesī.
- Vislabākais laiks krūšu pašpārbaudei ir uzreiz pēc mēnešreizēm.
- Brīdī, kad veic krūšu pašpārbaudi, esi viena. Lai justos droši, ka neviens Tevi neiztraucēs, aizslēdz durvis.
- Droši novelc krūšturi vai krekliņu, tas tikai traucēs.
- Nebaidies sev pieskarties, krūtis ir daļa no Tevis.
- Krūšu pašpārbaude vienlaikus ir kā masāža, kas ir laba krūšu veselībai, jo veicina labāku asinsriti krūtīs.

KRŪŠU PAŠPĀRBAUDES SOĻI

№. 1



№. 2



KRŪŠU APSKATE AR NOLAISTĀM ROKĀM

Nostājies pie spoguļa.

Nolaid rokas gar sāniem un uzmanīgi aplūko abas krūtis. Abām krūtīm jābūt vienādām un apaļām, krūtsgaliem jābūt vērstiem uz priekšu.

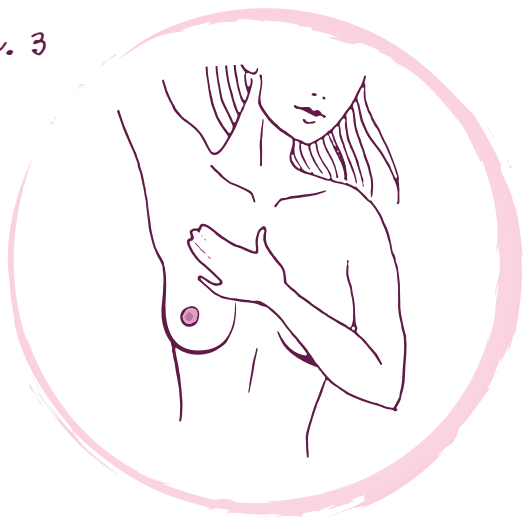
Pievērs uzmanību, vai viena krūtis PĒKŠŅI nav palielinājusies, vai krūtsgali nav ievilkti uz iekšu, pavērsti uz sāniem vai kā citādi izmainīti.

KRŪŠU APSKATE AR PACELTĀM ROKĀM

Pacel rokas un aizliec tās aiz galvas.

Uzmanīgi apskati savas krūtis un pievērs uzmanību, vai krūtis un krūtsgali saglabā savu formu, vai, paceļot rokas, krūtsgali neievelkas.

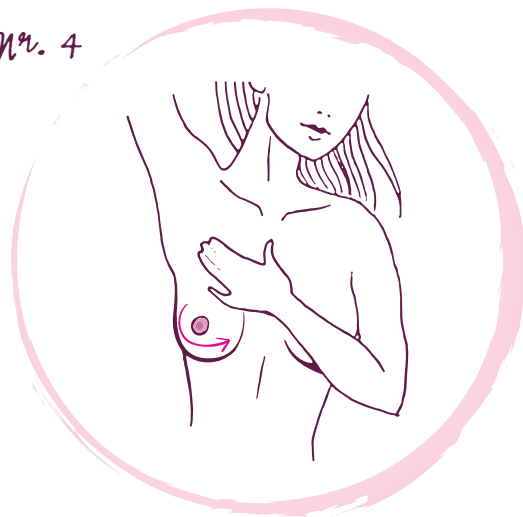
№. 3



KRŪŠU IZTAUSTĪŠANA

Pacel labo roku un aizliec to aiz galvas.
Ar kreisās rokas pirkstiem (izņemot īkšķi) iztausti labo krūti. Pārbaudi katru krūts laukumiņu, it kā izspaidot to. Paceļot kreiso roku un aizliekot to aiz galvas, atkārto šādas kustības arī otrai krūtij. Pievērs uzmanību, vai taustot nejūti kādu bumbulīti vai sāpīgu vietu, ko iepriekš neesi jutusi.

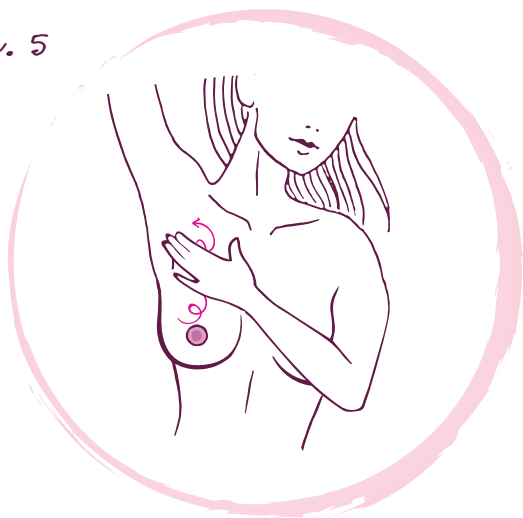
№. 4



KRŪŠU IZTAUSTĪŠANA AR APĻVEIDA KUSTĪBĀM

Atkārto to pašu ar apļveida kustībām. Pievērs uzmanību, vai taustot nejūti kādu bumbulīti vai sāpīgu vietu, ko iepriekš neesi jutusi.

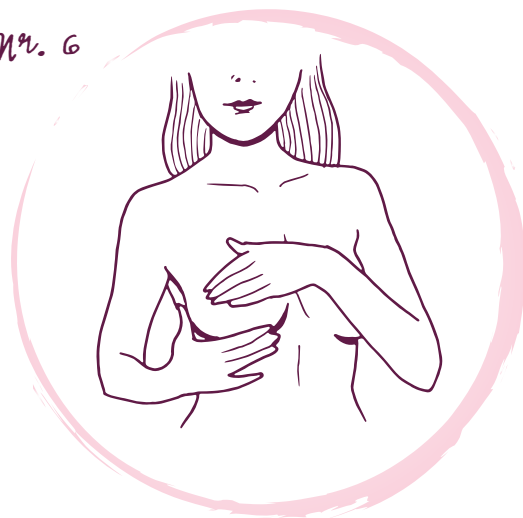
№. 5



PADUŠU PĀRBAUDE

Pacel labo roku un aizliec to aiz galvas.
Ar kreisās rokas pirkstiem, veicot sīkas apļveida kustības no krūts uz padusi un no paduses uz krūti, pārbaudi labās krūts padusi. Atkārto šādas kustības arī otrai padusei. Pievērs uzmanību, vai padusē nav kādi sabiezējumi. Tai jābūt tādai kā tukšai, ar bedrīti.

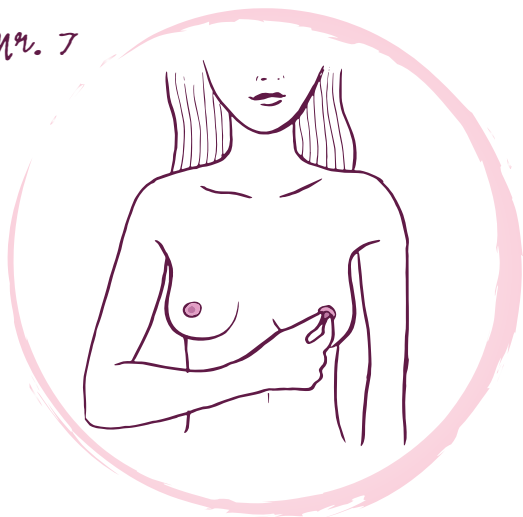
№. 6



KRŪTS APAKŠĒJĀS DAĻAS PĀRBAUDE

Ar labo roku piepacel kreiso krūti, bet ar kreisās rokas pirkstu galiem lēnām iztausti krūts apakšējo daļu, kur krūšturim ir stīpiņa.
Atkārto šādas kustības arī otrai krūtij. Pievērs uzmanību, vai nav jūtami kādi sabiezējumi vai bumbulīši.

№. 7

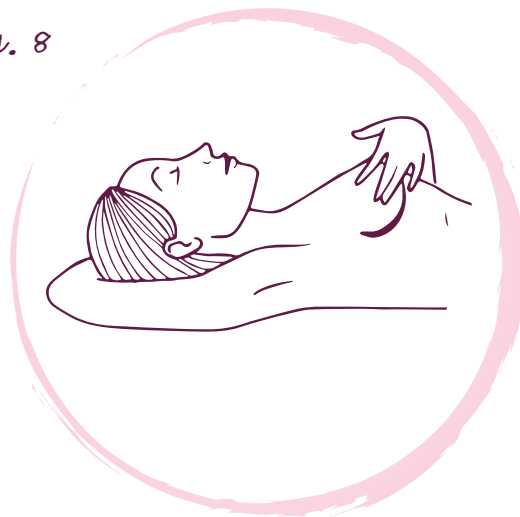


KRŪTSGALU PĀRBAUDE

Viegli saspied krūtsgalu, areolu starp rādītājpirkstu un īkšķi tā, lai pirksti blīvi saskartos. Starp pirkstiem jutīsi ādu un tievus piena vadiņus. Atkārti šādu kustību arī otrai krūtij.

Pievērs uzmanību, vai krūtsgals nav stīvs un blīvs, vai no krūtsgala neizdalās izdalījumi (piemēram, dzeltens šķidrums vai asinis).

№. 8



KRŪŠU PĀRBAUDE GUĻUS

Apgulies ērti, lai nekas netraucē brīvi kustināt rokas. Soli pa solim atkārti krūšu pašpārbaudes soļus, kurus veici stāvus.

Dažkārt guļus pozā kādu veidojumu var sataustīt labāk.



Lai pamanītu izmaiņas
savās krūtīs, ir svarīgi tās iepazīt!

Lai būtu droša, ka esi vesela,
IEPAZĪSTI KATRU BEDRĪTI, IZCILNĪTI!

KAS TAS IR?

Pārbaudot krūtis, iespējams, sataustīsi ko neierastu. Nebaidies!

Vecumā līdz 30 gadiem 99 % gadījumu veidojumi krūtīs ir labdabīgi.

Lielākā daļa izmaiņu, ko sievietes satausta krūtī, ir labdabīgas, piemēram, cista, taču to noteikt var tikai ārsts.

Cista ir ar šķidrumu pildīts bumbulītis, kas veidojas, nosprostojušies un paplašinošies kanāliņiem krūts dziedzerī. Vienā vai abās krūtīs var būt pat vairāk nekā viena cista. Pēc mēnešreizēm cista var samazināties vai pat pazust pavisam.

**Galvenais, kas Tev jāatceras,
sataustot jebkāda veida bumbulīti, sabiezējumu vai ko citu,
kas iepriekš nav bijis krūtī, aizej pie ārsta**
(ģimenes ārsta, ginekologa vai onkologa).

Sava miera un drošības dēļ!

REGULĀRIE KRŪŠU VESELĪBAS IZMEKLĒJUMI

Par krūšu veselību ir jā rūpējas visu dzīvi. Lai neapjuku, kas un kad ir jādara, īsi par to, kādi regulārie krūšu veselības izmeklējumi ir jā veic sievietēm dažādos vecumos.

Līdz 40 gadu vecumam:

- krūšu pašpārbaude 1 x mēnesī;
- krūšu pārbaude ikgadējā vizītē pie ginekologa;
- krūšu ultrasonogrāfija reizi gadā;
- mamogrāfija vai magnētiskā rezonanse – vienīgi ģenētiski pārmantota vēža riska gadījumos, ja ir noteiktas gēnu mutācijas.

No 40 līdz 49 gadu vecumam:

- krūšu pašpārbaude 1 x mēnesī;
- krūšu pārbaude ikgadējā vizītē pie ginekologa;
- mamogrāfija reizi 2–3 gados;
- ultrasonogrāfija reizi gadā.

Pēc 50 gadu vecuma:

- krūšu pašpārbaude 1 x mēnesī;
- krūšu pārbaude ikgadējā vizītē pie ginekologa;
- mamogrāfija reizi divos gados.

Valsts reizi divos gados apmaksā krūts vēža skrīningu ar mamogrāfijas metodi sievietēm vecumā no 50 līdz 69 gadiem. Tomēr mamogrāfija reizi divos gados ir jā veic arī sievietēm pēc 69 gadu vecuma, jo krūts vēža risks saglabājas arī vecākām sievietēm.

Kas ir ultrasonogrāfija?

Ultrasonogrāfija jeb USG ir izmeklējums, kad ar augstas frekvences skaņas viļņiem – ultraskaņu – tiek iegūts krūts mīksto audu attēls. Tā ir nesāpīga un ātri veicama procedūra, kas sniedz informāciju, vai krūtī nav kādi veidojumi.

Izmeklējums notiek guļus pozīcijā, iepriekš pilnībā atbrīvojot krūtis no drēbēm. Uz ādas tiek uzspiesta speciāla želeja, kas palīdz pārvadīt ultraskaņas viļņus. Tad ar detektoru, līdzīgu datora pelei, tiek izmeklētas abas krūtis, arī paduses. Attēls uzreiz ir redzams datora ekrānā.

Kas ir mamogrāfija?

Mamogrāfija ir viena no efektīvākajām krūšu izmeklēšanas metodēm, ar kuras palīdzību var atklāt krūts vēzi vai citas krūts veselības problēmas jau agrīni. Mamogrāfijas laikā krūts tiek izmeklēta ar rentgena stariem.

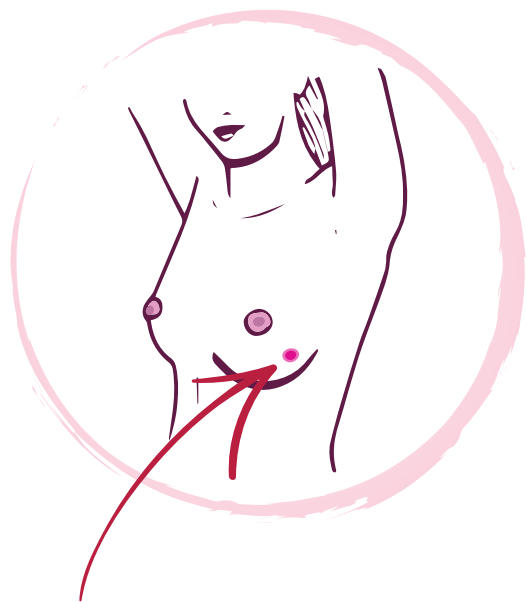
Izmeklējums notiek stāvus, viena krūts tiek novietota uz rentgenplates un dažādos leņķos izmeklēta ar rentgena stariem. Pēc tam tieši tāpat tiek izmeklēta otra krūts. Uzņemot rentgena attēlu, krūts uz brīdi tiek saspiesta. Krūts saspiešana jutīgākām sievietēm var radīt nepatīkamas sajūtas, tomēr tās ātri vien pāriet.

IZMAIŅAS KRŪTĪS, PAR KO BŪTU JĀZINA TAVAM ĀRSTAM

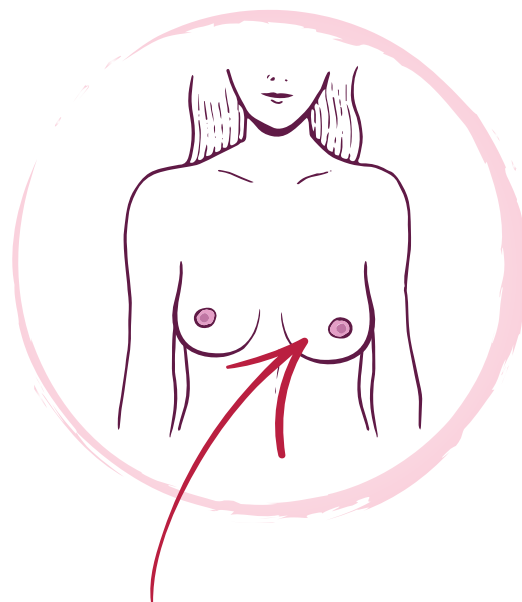
Krūtis ir mainīgas, jo reaģē uz hormonālajām svārstībām menstruālā cikla laikā, tomēr ir vairākas izmaiņas krūtīs, par kurām noteikti vajadzētu runāt ar ārstu un nevajadzētu gaidīt, kad tās pāries pašas.

Ja ir izdalījumi, izsitumi, bumbulītis, uztūkums u. c. simptomi, obligāti ir vajadzīga ārsta konsultācija. Kas attiecas uz krūts izmēra vai formas maiņu, kā arī ievilktiem krūtsgaliem – tam ir jāpievērš uzmanība tad, ja agrāk tā nav bijis. Ja krūtsgali ir ievilkti jau no bērnības, tas ir normāli, tāda ir krūšu forma. Ja šāds ievilkums rodas pēkšņi, aprunājies ar ārstu.

IZMAIŅAS KRŪTĪS, PAR KO BŪTU JĀZINA TAVAM ĀRSTAM

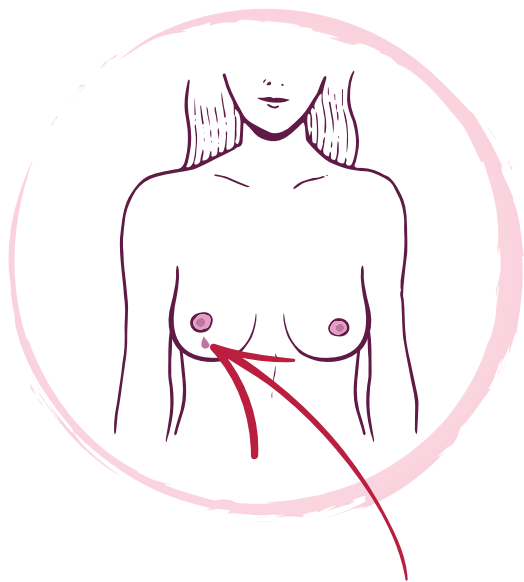


**JA KRŪTĪ VAI PADUSĒ
SATAUSTI SABIEZĒJUMU,
BUMBULĪTI VAI MEZGLIŅU
KĀ ZIRNĪTI**

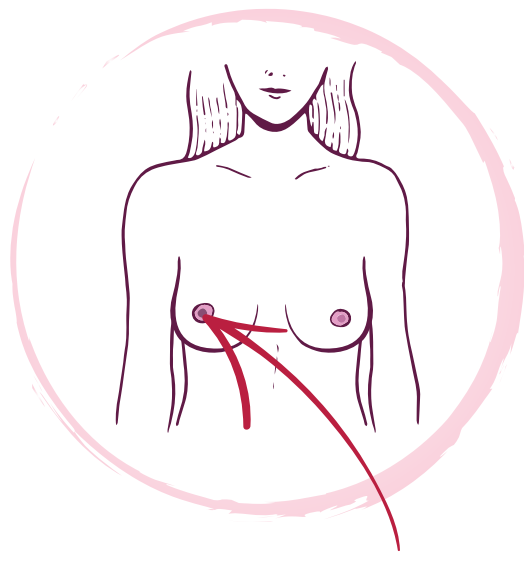


**JA PĒKŠŅI IR
MAINĪJUSIES KRŪTS
FORMA VAI IZMĒRS**

IZMAIŅAS KRŪTĪS, PAR KO BŪTU JĀZINA TAVAM ĀRSTAM

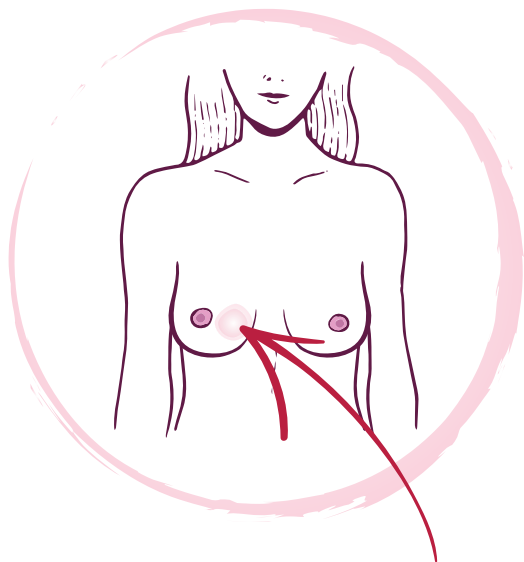


**JA IR KĀDI IZDALĪJUMI
NO KRŪTSGALIEM**

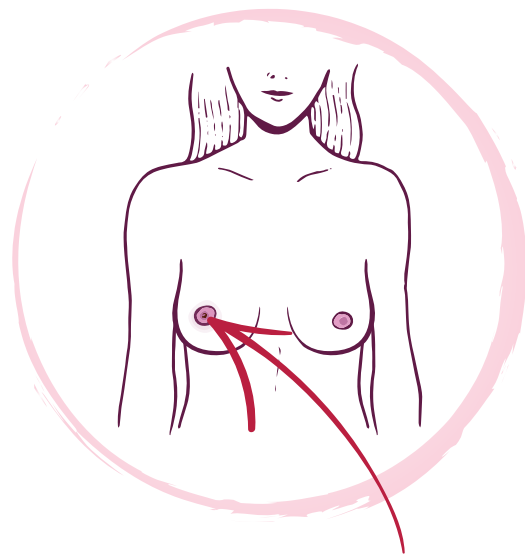


**JA KRŪTSGALS
IR IEVILKTS**

IZMAIŅAS KRŪTĪS, PAR KO BŪTU JĀZINA TAVAM ĀRSTAM

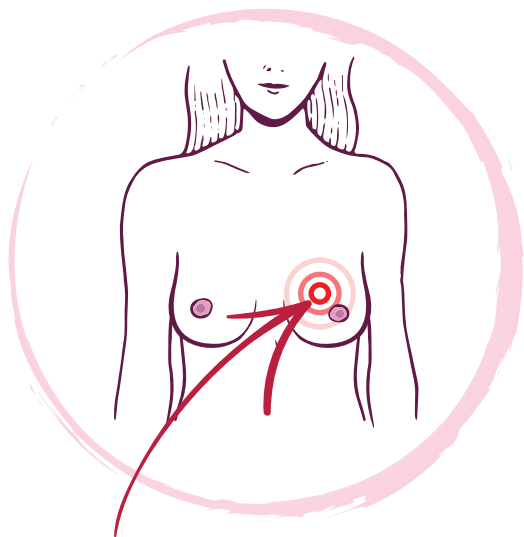


**JA KĀDĀ VIETĀ ĀDA
UZ KRŪTS IZSKATĀS SAVILKTA,
IEVILKTA, IESPIESTA**

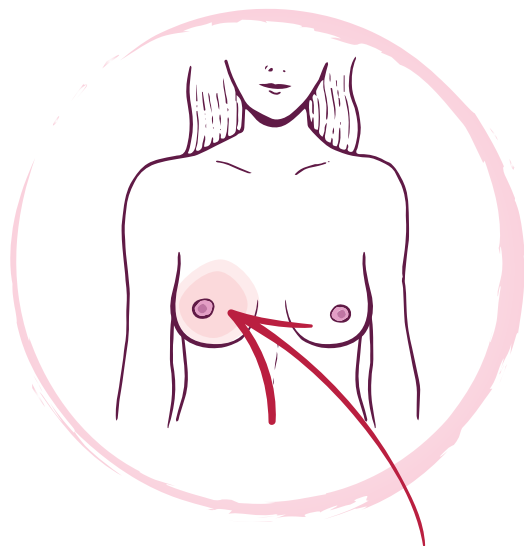


**JA UZ KRŪTSGALA IR
IZSITUMI, BRŪCĪTE, KAS NEDZĪST,
VAI ILGSTOŠI TURAS KREVELE**

IZMAIŅAS KRŪTĪS, PAR KO BŪTU JĀZINA TAVAM ĀRSTAM



**JA KRŪTĪ PARĀDĀS
PĒKŠŅAS SĀPES**



**JA IZMAINĀS KRŪTS ĀDAS KRĀSA,
IR APSĀRTUMS, PIETŪKUMS
VAI PAAUGSTINĀTA TEMPERATŪRA**

JA SAVĀS KRŪTĪS PAMANI KĀDAS IZMAIŅAS, NOTEIKTI KONSULTĒJIES AR ĀRSTU!

RĪCĪBA KRŪTS PĀRMAIŅU KONSTATĒŠANAS GADĪJUMĀ

Rīcība soli pa solim, ja krūtīs pamani kādas pārmaiņas vai Tev ir bažas par krūšu veselību.

1. Pastāsti par bažām savai mammai vai citam pieaugušajam (uzticības personai)!
2. Dodies pie ārsta – ģimenes ārsta vai ginekologa, kurš nosūtīs uz krūšu ultrasonogrāfiju, ja tas būs nepieciešams!
3. Veic krūšu ultrasonogrāfiju (USG)!
4. Ja USG uzrāda kādas izmaiņas, dodies pie ārsta onkologa, lai veiktu papildu pārbaudes!

Ir saprotamas bailes un vēlme izvairīties no realitātes, ja tiek sataustīts kāds bumbulītis vai krūtij ir redzamas kādas pārmaiņas. Tomēr šādā brīdī ir jāsaņemamas un jāiedrošina sevi doties pie ārsta un izrunāt to, kas satrauc.

Iespējams, ka pārmaiņas krūtīs, ko redzi vai satausti, ir viltus trauksme, un ārsts Tevi nomierinās. Ja veidojums ir labdabīgs, nekā vairāk nav jādara kā vien ik pa laikam jānovēro. Gadījumā, ja sataustītais veidojums izrādīsies ļaundabīgs, laiks līdz ārsta apmeklējumam ir ļoti būtisks. Krūts vēzi var ārstēt un izārstēt! Bet, jo ātrāk aiziesi pie ārsta, jo savlaicīgāk varēs uzsākt nepieciešamo terapiju un veiksmīgāk izārstēties.

Reizēm bailēm ir jāieskatās acīs un jārikojas, ārsts tad būs palīgs un padomdevējs!

KRŪTS VĒZIS

Krūts vēzis ir audzējs, kas attīstās, krūts dziedzera šūnām sākot strauji un nepareizi dalīties un augt. Krūts vēzim attīstoties, vēža šūnas var pārņemt apkārtējos audus un izplesties, veidojot metastāzes citos orgānos. Atklājot krūts vēzi agrīni, ir ievērojami labākas iespējas to izārstēt, tālab ir ļoti nozīmīgi pārbaudīt savu veselību regulāri!

Ik gadu ar krūts vēzi saslimst vairāk nekā 1000 sievietes Latvijā. Galvenokārt šī slimība tiek atklāta sievietēm pēc 40 gadu vecuma sasniegšanas, taču Latvijā, tāpat kā citviet pasaulē, ik gadu saslimst arī jaunākas sievietes. Krūts vēzis visbiežāk skar sievietes, tomēr ir gadījumi, kad krūts vēzis ir atklāts vīriešiem.

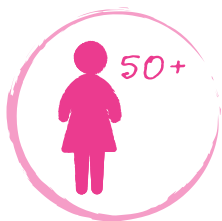
Vairāk nekā 90 % no krūts vēža pacientēm ir vecākas par 40 gadiem.

KRŪTS VĒŽA RISKA FAKTORI

Nav viena atbilde uz jautājumu, kāpēc rodas krūts vēzis. Ir vairāki faktori, kas var veicināt audzēja attīstības risku. Tie ir gan ietekmējami, piemēram, mūsu dzīvesveids, gan arī neietekmējami – tādi, kas saistīti ar ģenētiku, noteiktiem hormonāliem procesiem organismā.



• Bioloģiskie faktori



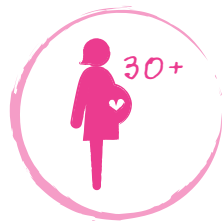
VECUMS

Krūts vēža attīstības risks pieaug līdz ar pacientes vecumu



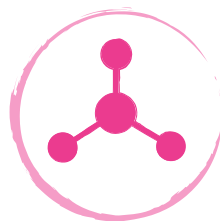
ĢIMENE

Ģimenē kādam pirmās pakāpes radniekam ir bijis krūts vēzis (mātei, māsai, meitai, brālim, tēvam)



VĒLĪNA GRŪTNIECĪBA

Sievietes, kurām **nav bērnu** vai pirmais bērns ir **pēc 30 gadu** vecuma



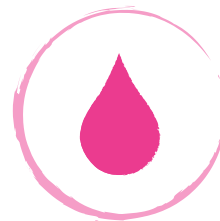
PĀRMANTOTAS ĢĒNU MUTĀCIJAS

Dažas no ģēnu mutācijām var tikt pārmantotas no vecākiem, kas paaugstina krūts vēža attīstības risku



IZSLIMOTS KRŪTS VĒZIS

Iepriekš izslimota krūts vēža gadījumā ir risks, ka vēzis var atkārtoties un attīstīties tajā pašā krūtī vai otrā



SIEVIETES CIKLS

Sievietēm, kurām menstruācijas sākās pirms 12 gadu vecuma un / vai menopauze iestājās pēc 55 gadu vecuma

• Dzīvesveida radītie faktori



LIEKAIS SVARS

Te nav runa par pāris liekiem kilogramiem, bet palielinātu svaru pēc ķermeņa masas indeksa



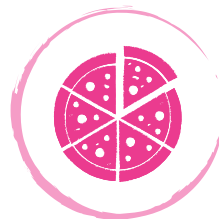
ALKOHOLA LIETOŠANA

Sievietēm, kas lieto alkoholiskos dzērienus, ir augstāks risks saslimt ar krūts vēzi



SMĒĶĒŠANA

Smēķēšana ir viens no galvenajiem krūts vēža attīstības riska faktoriem



PĀRTIKA

Riska grupas produkti – sarkanā gaļa, dzīvnieku izcelsmes tauki, kūpinājumi u. c.

KĀ MAZINĀT KRŪTS VĒŽA RISKĀ FAKTORUS



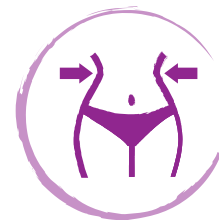
**PIETIEKAMS
MIEGS**



**VESELĪGS
UZTURS**



**REGULĀRAS
FIZISKĀS AKTIVĪTĀTES**



**VESELĪGS
ĶERMEŅA SVARS**



**ALKOHOLAM
NĒ**



**SMĒĶĒŠANAI
NĒ**



**BĒRNA BAROŠANA
AR KRŪTI**

VESELĪGS UZTURS VĒŽA PROFILAKSEI

Veselīgi ēdot, ir iespējams saglabāt normālu ķermeņa svaru un nodrošināt organismu ar vajadzīgajām uzturvielām.

Produkti, kurus NEVAJADZĒTU iekļaut ēdienkartē:

- gaļas izstrādājumi (desas, cīsiņi, žāvējumi, kūpinājumi);
- sāļš;
- saldināti dzērieni (limonādes, sulas, kola, nektāri);
- produkti, kas satur daudz cukura un / vai tauku (kūkas, bulciņas, hamburgerus, čipsus, šokolādes batoniņus).

Produkti, kuri JĀIEKĻAUJ ēdienkartē:

- dārzeņi (burkāni, bietes, gurķi);
- augļi (visi, bet jo īpaši āboli);
- ogas (visas, bet jo īpaši mellenes, ķirši, dzērvenes);
- kāpostu dzimtas dārzeņi (galviņkāposti, pušķkāposti, brokoļi, rāceņi, kāļi);
- ķirbji;
- zaļie lapu salāti (visu veidu);
- pilngraudu produkti (t. sk. griķi, mieži, brūnie rīsi, pilngraudu rudzu, kviešu, auzu produkti);
- pākšaugi (pupas, zirņi, lēcas);
- sīpoli un ķiploki, arī puravi;
- zaļā tēja;
- linsēklas.



VESELĪGA UZTURA ŠĶĪVJA PRINCIPS –

dārzeņiem, augļiem, pilngraudu produktiem un pākšaugiem ir jāaizņem 3/4 no šķīvja.

Dienā apēd vismaz 400–500 gramus augļu un dārzeņu!



FIZISKĀS AKTIVITĀTES VĒŽA PROFILAKSEI


Fiziskajām aktivitātēm ir jābūt daļai no Tavas ikdienas, jo cilvēka ķermenis ir radīts kustībai. Fiziskās aktivitātes rada ne tikai labu garastāvokli un uzlabo fizisko formu, bet ir nozīmīgas veselībai. Tā, piemēram, fiziskās aktivitātes vismaz trīs četras stundas nedēļā samazina krūts vēža risku par 40 %.

Ir dažādi veidi, kā nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm – dejoj, skriet, nūjot, spēlēt kādu sporta veidu. Tu noteikti vari atrast to, kas Tev sagādā visvairāk prieka. Labs veids, kā ikdienā papildus iekļaut fiziskās aktivitātes, ir sportiskais randiņš. Aicini uz “sportisku randiņu”, t. i., tikšanos, kurā kopā nodarbojaties ar fiziskajām aktivitātēm, savu draudzeni vai draugu, mammu, tēti, brāli vai māsu. Esot kopā kustībā, ne tikai labi pavadīsi laiku, bet arī rūpēsies par savu un sev mīļo cilvēku veselību!

Dažas idejas sportiskajam randiņam.

- Noorganizē kopā ar draugiem pārgājienu gar jūru vai pa mežu!
- Sēņošanas maratons! Aicini draugus tikties tuvējā mežā un izaicini, kurš salasīs vairāk sēņu stundas laikā!
Galvenā balva – kopā pagatavotas gardas sēņu vakariņas!
- Piezvani draudzenei, un uzaicini viņu kopā doties pastaigā ar viņas suni!
- Tiekoties ar sen neredzētu draugu, nenorunājiet tikšanos kafējnīcā, bet gan ejiet pastaigāties pa tuvāko parku.
- Sarunā uz norunāto vietu doties ar velosipēdiem!
- Dodoties uz jūras malu ar draugiem, izkāpiet vienu pieturu ātrāk un mērojiet ceļu līdz jūrai ar kājām.
- Kad ej pastaigāties ar savējiem, izvēlies ātrāku staigāšanas tempu!
- Logu tīrīšana ir ideāls sports, lai izkustētos gan Tu pati, gan mamma.
- Nākamreiz, kad draugi aicina doties pastaigā, izmēģiniet skrituļslidošanu.

Iejas dažādiem vingrojumiem skaties: www.aktivadiena.lv/vingrojumu-kompleksi/



**Nodarbojies ar
fiziskajām aktivitātēm
vismaz stundu dienā!**

Jautājumi un atbildes

Uz jautājumiem atbild ginekoloģe dr. Zane Krastiņa un onkologs prof. Jānis Eglītis.

• Vai tiešām krūts vēzis var būt arī jaunām sievietēm?

Visbiežāk krūts vēzis skar sievietes pēc 40 gadu vecuma, tomēr aptuveni 4–7 % no visiem krūts vēža gadījumiem ir jaunākām sievietēm. Tas nozīmē, ka sievietēm ikvienā vecumā ir jābūt vērīgām, jāaprūpējas par savu veselību un jāpārbauda krūtis.

• Ko varu darīt, lai man nebūtu krūts vēzis?

Nav iespējams apsolīt, ka nekad nebūs jāsaskaras ar šo slimību, jo ir daudz un dažādi ārējās un iekšējās vides faktori, kas to var provocēt. Tomēr ir lietas, kuras varam ietekmēt, lai organisms būtu spēcīgs un vesels. Regulāras fiziskās aktivitātes, veselīgs uzturs, mierīgāka attieksme pret dzīves norisēm, dzīve bez alkohola, smēķēšanas un citi veselīgi ieradumi. Tā ir laba profilakse ne tikai krūts vēzim, bet jebkurai citai slimībai.

• Vai vizītē pie ginekologa man pārbaudīs arī krūtis?

Jā, kad apmeklēsi ginekologu, ārsts pārbaudīs arī Tavu krūšu veselību. No tā nav jākautrējas – tā ir ārsta ikdiena un viņa pienākums. Droši vari pavaicāt savam ginekologam visus jautājumus, kas Tev ir sakrājušies gan par krūšu veselību, gan par menstruācijām, gan citus.

• **Ja manai mammai bija krūts vēzis, vai ir lielāka iespēja, ka tas būs arī man?**

Ja kādam ģimenē ir bijis krūts vēzis, ir lielāka iespējamība, ka šī slimība var tikt pārmantota. Ar pārmantoto jeb ģenētiski nosacīto krūts vēzi Latvijā saslimst aptuveni 5–10 % no kopējā krūts vēža saslimšanu skaita. Veicot speciālas analīzes, ir iespējams noteikt, vai ir pārmantotas šo gēnu mutācijas. To ir svarīgi zināt, jo gēnu mutācijas gadījumā asinsradniecei risks nākotnē saslimt ar krūts vēzi ir 50–80 %.

Ja tiek atklāta gēnu mutācija, sievietei ir nepieciešama atšķirīga profilaktiskā izmeklēšana, piemēram, jau no 30 līdz 35 gadu vecumam reizi gadā ir jāveic mamogrāfija vai magnētiskā rezonanse un krūšu un mazā iegurņa izmeklēšana ar ultrasonogrāfiju. Reizi mēnesī sievietei jāveic krūšu pašpārbaude, kā arī divreiz gadā jādodas pie ginekologa, onkologa vai cita speciālista veikt krūšu klīnisko izmeklēšanu. Plašāk par šo jautājumu var konsultēties Pārmantotā vēža konsultatīvajā kabinetā, pie onkologa, sava ģimenes ārsta vai ginekologa.

• **Ja es baidos par šādām lietām runāt ar mammu, kur es varu saņemt padomu?**

Ir labi, ja Tev ir kāds pieaugušais, kas ir uzticības persona. Kaut vai mammas draudzene, krustmāte vai vecmāmiņa, vai Tavš ginekologs. Bet atceries, iespējams, uzsākot šādu sarunu ar savu mammu, būsi patīkami pārsteigta, ka ar viņu var par šādām tēmām runāt un mamma ir pat priecīga par šo sarunu. Nevajag domāt, ka mammai ir vienalga vai, tieši otrādi, viņa par daudz satrauksies, vai teiks, lai nerunā šādas muļķības – kamēr Tu neizmēģināsi, nezināsi, kāda var būt saruna ar mammu. Lai izdodas!

• **Vai labāk ir valkāt vai nevalkāt krūšturi?**

Krūštura valkāšana ir katras sievietes izvēle. Ja krūtis ir mazas, tad droši var iztikt bez krūštura. Ja krūtis ir lielākas, ir labi, ja krūšturis tās balsta un notur. Vienalga, kāds ir Tavš lēmums, galvenais, lai krūtis netiek saspīestas, lai krūšturis ir pareiza izmēra un nekur neiespiežas ādā. Ja esi apakšveļas veikalā, droši konsultējies ar pārdevēju, kurš izmērs Tev ir piemērotākais, kādas formas krūšturis ir vislabākais un veselīgākais. Pat, ja krūšturis ļoti patīk, bet tas nav ērts, nevalkā to. Krūtīm ir būtiska laba asinsrite.

• **Ja aizmirstu veikt krūšu pārbaudi uzreiz pēc mēnešreizēm, vai varu to darīt arī nākamajā nedēļā?**

Ir ideāli, ja krūšu pašpārbaudi veic regulāri katru mēnesi vienā un tajā pašā laikā, jo tad Tu zini, kādas ir Tavas krūtis un ar laiku iemācies atpazīt to struktūru. Tā ir vieglāk pamanīt kādas izmaiņas. Tomēr, ja esi aizmirsusi veikt krūšu pašpārbaudi konkrētajā dienā, nebēdā, labāk, ka to veic tad, kad atceries, nekā nedari to vispār.

• **Vai krūts vēzis var skart sievietes, kurām ir krūšu implantī?**

Tas ir mīts, ka krūts vēzis neskar sievietes, kurām ir implantī. Krūts vēzis var būt sievietēm, kurām ir krūšu implantī, jo tas veidojas krūšu dziedzeršūnās, kas saglabājas neatkarīgi no tā, vai ir ievietoti implantī vai nav.

NODERĪGAS SAITES

Interneta vietnes, kur iegūt papildu informāciju par krūšu veselību un krūts vēzi.

Labdarības fonds "Rozā vilciens"

www.rozavilciens.mozello.com

Biedrība "Dzīvības koks"

www.dzivibaskoks.lv

Krūts vēža pacientu atbalsta biedrība "VITA"

www.biedribavita.lv

Informācija par krūts vēzi

www.parbaudikrutis.lv

KRŪŠU PAŠPĀRBAUDE - IKMĒNEŠA RITUĀLS

- Tā ir sava ķermeņa un sevis mīlēšana un lutināšana!

Krūšu
pašpārbaudes
diena

30	31	1	2	3	4 [°]	5
Ilmars		Vivita, Viva Dzīle	Ērika Dagnija	Atis Otomārs, Oto	Šarlote Lote	
8	9	10 [☾]	11	12		
Aleksandra Agra	Teodors	Mārtiņš, Mārcis Markuss, Marks	Lāčplēša diena Ojārs, Rainers Nellija	Kaija Kornēlija		
15	16	17	18 [°]	19		
Leopolds Undīne, Unda	Banga Glorija	Hugo Uga, Ūģis	LR proklamēšanas diena Aleksandrs Doloresa, Brīve	Elizabete, Betija Liza, Līze		
22	23	24	25	26 [☾]		
Aldis, Aldris Alfons	Zigrīda Zigfrīda, Zigriņš	Velta Velda	Katrīna, Kate Kadrija Trīne, Katrīne	Sebastians Konrāds		
27	28	29	30	1	2	3
Lauris Norberts	Rita, Vita Olīta	Ignats Virģiniņa	Andrievs Andrejs, Andris			



Slimību profilakses un kontroles centrs

Adrese: Dunties iela 22, k-5, Latvija, LV-1005
Tālrunis: +371 67501590, e-pasts: info@spkc.gov.lv
Mājaslapas vietne: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:



sveiksunvesels



SPKCentrs



SPKCentrs



Slimību profilakses un kontroles centrs

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta.

Bezmaksas izdevums

Rīga, 2017