

# KRŪŠU VESELĪBA UN PAŠPĀRBAUDE DARBA BURTNĪCA



**20.451 likes**

[#veselaskrutis](#) [#parbaudisevi](#) [#dzivoilgi](#)

[View all 245 comments](#)

2 DAYS AGO



## Krūšu veselības dažādie aspekti



Krūtis ir svarīga sievietes ķermeņa daļa. Tāpat kā mēs pievēršam uzmanību sejai, acīm, lūpām un matiem, lai justos labi un izskatītos pievilcīgas, arī krūtīm nepieciešama pienācīga uzmanība. Atceries, ka vesela un par sevi pārliecināta meitene vienmēr ir skaista!



24.950 likes

**Uzdevums:** ieraksti galvenās atziņas, kā rūpēties par savu krūšu veselību.

Apģērba izvēle

Krūšu higiēna

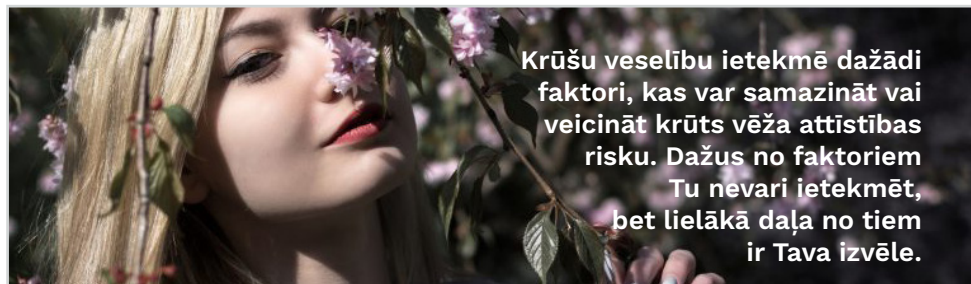
Regulāras pārbaudes


[#veselaskrutis](#) [#regularaspārbaudes](#) [#higiēna](#) [#piemerotsapģērbs](#)

2 DAYS AGO



## Faktori, kas samazina vai palielina krūts vēža risku



Krūšu veselību ietekmē dažādi faktori, kas var samazināt vai veicināt krūts vēža attīstības risku. Dažus no faktoriem Tu nevari ietekmēt, bet lielākā daļa no tiem ir Tava izvēle.



31.589 likes

**Uzdevums:** izlasi un atbildei vai dotais faktors samazina vai palielina krūts vēža risku.



1. Veselīgs uzturs

\_\_\_\_\_



2. Menstruāciju sākšanās pirms 12gadu vecuma

\_\_\_\_\_



3. Barošana ar krūti

\_\_\_\_\_



4. Pietiekami ilgs miegs

\_\_\_\_\_



5. Pārslimots krūts vēzis

\_\_\_\_\_



6. Liekais svars

\_\_\_\_\_



7. Vēlina grūtniecība

\_\_\_\_\_



8. Smēķēšana, alkohola lietošana

\_\_\_\_\_



9. Regulāras fiziskās aktivitātes

\_\_\_\_\_



10. Krūts vēzis vairākām tuvām asinsradniecēm

\_\_\_\_\_

#ziniietekmi #samaziniriskus #veiciniveselību

2 DAYS AGO



## Mīti un fakti par krūšu veselību



**Lai gan nav viena atbilde, kādēļ attīstās krūts vēzis, ir zināmi vairāki riska faktori, kas to veicina (piemēram, smēķēšana, aptaukošanās, pārmantotas gēnu mutācijas u.c.), taču sabiedrībā bieži vien valda aplami pieņēmumi par to, kas varētu izraisīt krūts vēža attīstību.**



19.828 likes

**Uzdevums:** izlasi un atbildi vai dotais apgalvojums ir mīts vai patiesība.

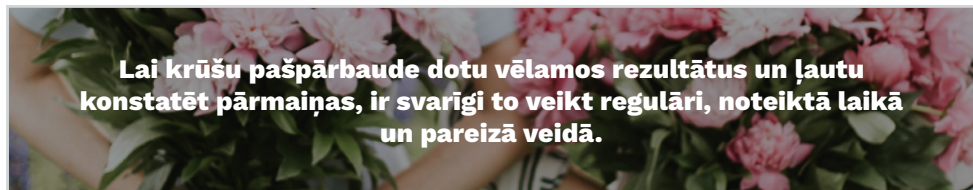
Nr.	Apgalvojums	Mīts/ Patiesība
1	Dezodorantu un antiperspirantu lietošana izraisa krūts vēzi.	
2	Krūts vēzis var veidoties, nēsājot mobilo telefonu tuvu krūtīm (piemēram, krūšturi).	
3	Bērna barošana ar krūti samazina krūts vēža risku.	
4	Ja krūtī parādījies veidojums, tas noteikti ir krūts vēzis.	
5	Ja krūts vēzis nav novērots ģimenē, ar to nenaslimst.	
6	Ja meitene vai sieviete sasiņai vai saskrāpē krūti, var attīstīties krūts vēzis.	
7	Krūšu izmērs neietekmē risku saslimt ar krūts vēzi.	
8	Krūts vēzis var būt arī vīriešiem.	
9	Krūšu implantu veicina vēža attīstību.	
10	Tiklīdz kādā no krūtīm ir sataustīts veidojums, nepieciešams doties pie ārsta.	
11	Mamogrāfija var veicināt krūts vēža attīstību.	
12	Krūts vēža attīstību veicina krūšturu ar stīpiņām nēsāšana.	

[#veselaskrutis](#) [#regularasparbaudes](#) [#higiena](#) [#piemerotsapgerbs](#)

2 DAYS AGO

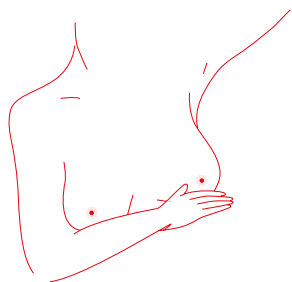


## Pareiza krūšu pārbaude

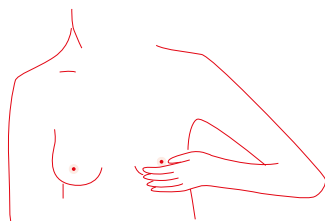


20.519 likes

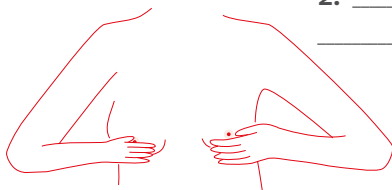
**Uzdevums:** ir doti 5 zīmējumi, kas attēlo krūšu pārbaudes veikšanas posmus. Apvelc pareizos un nosvītro nepareizos. Zem nepareizajiem attēliem uzraksti kļūdu.



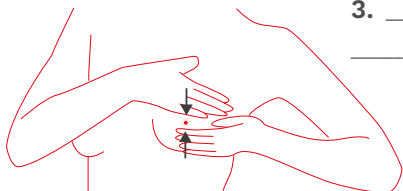
1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



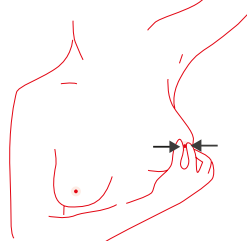
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#pretejaroka #daripareizi

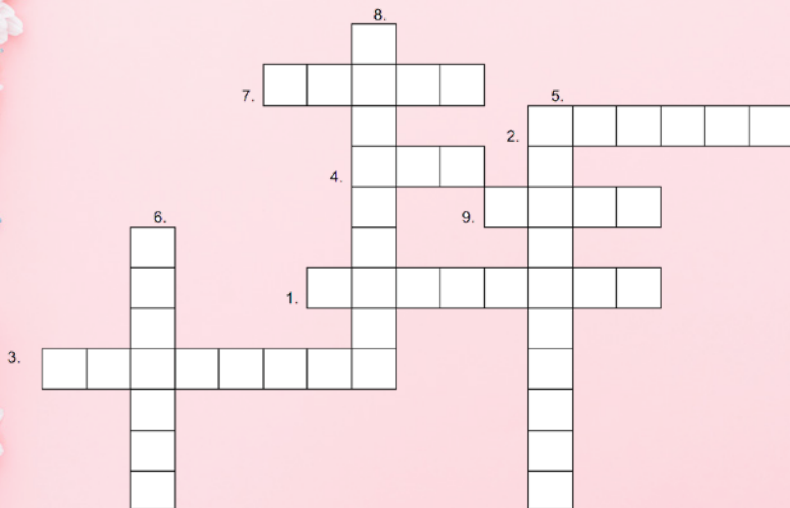
2 DAYS AGO



## Gadījumi, kuros jādodas pie ārsta



Krūtis menstruālā cikla laikā mainās, tāpēc bieži izmaiņas, ko vari sajst vai sataustīt pirms mēnešreizēm, var būt pazudušas pēc tām. Krūšu struktūra mainās arī dzīves laikā, tāpēc krūtis sievietes mūža otrajā pusē gan vizuāli, gan iztaustot nebūs tādas kā jaunībā. Dzīves laikā krūtis var rasties arī labdabīgas izmaiņas, kam nav nepieciešama nopietna ārstēšana, taču pārliecināties par to, vai izmaiņas ir labdabīgas vai ļaundabīgas var tikai, apmeklējot ārstu.



24.950 likes

**Uzdevums:** atrodi un ieraksti pareizās atbildes.

**Pie ārsta būtu jādodas, ja:**

- krūtī sataustāms \_\_\_\_ vai sabiezējums;
- mainījusies krūts forma vai \_\_\_\_;
- ja pēkšņi ir \_\_\_\_ krūts gals;
- ja pēkšņi ir izmainījusies \_\_\_\_ kādā krūts vietā (ievilkta, sapsiesta);
- ja ir \_\_\_\_ no krūtsgala;
- ja ir ilgstoši nedzīstoša brūce vai \_\_\_\_;
- ja ir \_\_\_\_ krūtī;
- ja ir \_\_\_\_ vai pietūkums;
- krūts gala nieze, \_\_\_\_ lobīšanās.

[#jautaarstam](#) [#atpazistiizmainas](#) [#arstszinas](#)

2 DAYS AGO



## Sniedz gudru padomu



**Ar krūšu veselības jautājumiem ikdienā sastopas ikviena sieviete, tai skaitā Tavas draudzenes un radnieces. Dzīvē var būt brīži, kad Tavs padoms var būt ļoti vērtīgs. Labākais veids, kā kaut ko iemācīties, ir censties to izskaidrot citiem!**



53.131 likes

**Uzdevums:** dotas 3 sadzīves situācijas saistībā ar krūšu veselību. Iejūties lomā un ieraksti savas atbildes.

Tava draudzene uzskata, ka viņai nav jāuztraucas par krūts vēzi, jo viņai ir mazas krūtis. Ko Tu viņai atbildēsi?	
Tava tante teica, ka viņa nevēlas, lai kāds ārsts aiztīktu viņas krūtis. Tu vēlies viņai paskaidrot, cik svarīgi ir veikt pārbaudes pie ārsta.	
Tavai draudzenei jau divus mēnešus ir veidojums krūtī. Viņa domā, ka tas ar laiku pats pāries. Ko Tu viņai ieteiktu?	

[#dalieszinanas](#) [#palidziciem](#) [#maciespatimacotcitus](#)

2 DAYS AGO



## Krūšu pašpārbaudes process



**Veicot krūšu pašpārbaudi 1x mēnesī, Tu iepazīsti savas krūtis, kas var palīdzēt savlaicīgi konstatēt izmaiņas tajās, turklāt tā vienlaikus ir kā masāža, kas veicina asinsriti krūtīs.**



30,220 likes

**Uzdevums:** iepazīsties ar krūšu pašpārbaudes algoritmu. Tukšajās vietās ieraksti atbilstošo vārdu.

Aplūko savas krūtis spoguļa priekšā. Pievērs uzmanību, vai viena no krūtīm pēkšņi nav \_\_\_\_\_, krūtsgali nav ievilkti uz iekšu, pavērsti uz \_\_\_\_\_, vai kā citādi izmainīti. Krūšu apskati veic gan ar virs galvas \_\_\_\_\_ rokām, gan nolaistām gar sāniem.

Aizliec roku aiz galvas un ar \_\_\_\_\_ roku maigi iztausti krūts audus, pievēršot uzmanību sabiezējumiem, mezgliem un jebkurām citām izmaiņām, kuras agrāk nebiji manījusi. \_\_\_\_\_ arī paduses un kakla sānu daļu.

Pārbaudi ieteicams veikt arī \_\_\_\_\_ stāvoklī. Zem labā \_\_\_\_\_ paliec spilvenu un aizliec roku aiz \_\_\_\_\_. Ar kreiso roku maigi iztausti krūts audus. Izmanto pirkstu falangas, nevis pirkstu \_\_\_\_\_. Uzspied viegli, vidēji un stiprāk, izmantojot \_\_\_\_\_ kustības. Turpini to darīt, virzot roku uz augšu un leju, \_\_\_\_\_ pirkstus no krūts virsmas. Atkārti kustības arī uz kreisās krūts, izmantojot \_\_\_\_\_ roku.

[#parbaudikrutis](#) [#reizimenesi](#) [#izmantospoguli](#)

2 DAYS AGO

8





## Krūšu veselības dažādie aspekti



**Veselība ir vērtīgākais, kas mums ir, tāpēc zināšanas un prasmes veselības saglabāšanā ir pamatā tam, lai mēs varētu veidot laimīgu dzīvi un sasniegt savus sapņus un mērķus. Katrai sievietei ir svarīgi saprast krūšu veselības nozīmi un rūpēties par tām.**



24.950 likes

**Uzdevums:** apvelc pareizo atbildi!

1. Sievietes risks saslimt ar krūts vēzi palielinās līdz ar vecumu.  
Jā | Nē | Nezinu
2. Sievietēm ar lielām krūtīm ir lielāks risks iegūt krūts vēzi, nekā sievietēm ar mazām krūtīm.  
Jā | Nē | Nezinu
3. Menstruācijas, kas sākušās pirms 12 gadu vecuma, palielina krūts vēža risku.  
Jā | Nē | Nezinu
4. Strijas uz krūtīm liecina par nopietnu saslimšanu.  
Jā | Nē | Nezinu
5. Svarīga sastāvdaļa krūšu pašpārbaudē ir to apskate spogulī.  
Jā | Nē | Nezinu
6. Krūšu pašpārbaude ietver arī veidojumu sataustīšanu padusēs.  
Jā | Nē | Nezinu
7. Neveselīgs dzīvesveids palielina krūts vēža risku.  
Jā | Nē | Nezinu
8. Krūšu pašpārbaude jāveic, izmantojot:  
Pirkstu augšējo falangu | Pirkstu galus | Nezinu
9. Krūšu pašpārbaude jāveic, izmantojot:  
Roku krūts pusē | Pretējo roku | Nezinu
10. Krūšu pašpārbaude jāveic:  
Reizi nedēļā | Reizi gadā | Reizi mēnesī | Nezinu

[#esmuzinosa](#) [#manaskrutismanasrupes](#) [#gudribasargaveselibu](#)

2 DAYS AGO



## Uzdevumu atbildes



### 3. lapa

1. Samazina	2. Palielina	3. Samazina	4. Samazina	5. Palielina
6. Palielina	7. Palielina	8. Palielina	9. Samazina	10. Palielina

### 4. lapa

Pareizās atbildes un skaidrojums:

1.	Mīts	Alumīnija sāļi bloķē sviedru dziedzera darbību, bet to iedarbība neveicina vēža attīstību.
2.	Mīts	Nav zinātnisku pierādījumu, ka mobilo telefonu nēsāšana tuvu krūtīm izraisa krūts vēzi.
3.	Patiesība	Jo ilgāk bērns tiek barots ar krūti, jo mazāks risks saslimt ar krūts vēzi.
4.	Mīts	Lielākā daļa veidojumu ir labdabīgi.
5.	Mīts	Krūts vēža risku palielina ne tikai slimības gadījumi ģimenē, bet arī smēķēšana, alkohola lietošana, aptaukošanās, bērna nebarošana ar krūti un citi faktori.
6.	Mīts	Virspusējas traumas neizraisa krūts vēzi.
7.	Patiesība	Krūts forma un izmērs neietekmē risku saslimt ar krūts vēzi.
8.	Patiesība	Ar krūts vēzi var saslimt gan sievietes gan vīrieši.
9.	Mīts	Krūšu palielināšana, ievietojot implantus, neietekmē krūts vēža attīstību.
10.	Mīts	Lai gan vairums veidojumu ir labdabīgi, ir nepieciešams doties pie ārsta un veikt papildu pārbaudes.
11.	Mīts	Mamogrāfijas laikā krūts tiek mazliet saspiesta, lai iegūtu labāku attēla kvalitāti, taču ne saspiešana, ne starojums izmeklējuma laikā neveicina vēža veidošanos.
12.	Mīts	Nav pamata apgalvojumam, ka krūštura valkāšana, tai skaitā ar stīpiņām, veicina krūts vēža attīstību



92.594 likes





## Uzdevumu atbildes



### 5. lapa

Kļūdas: 2.; 3.; 4.

### 6. lapa

Atbilstošie vārdi:

1. bumbulis	2. izmērs	3. ievilkts	4. āda	5. izdalījumi
6. krevele	7. sāpes	8. apsārtums	9. ādas	

### 8. lapa

Iztrūkstošie vārdi:

1. palielinājusies	2. sāniem	3. paceltām	4. pretējo
5. iztausti	6. guļus	7. pleca	8. galvas
9. galus	10. apļveida	11. neatraujot	12. labo

### 9. lapa

Pareizās atbildes:

1. Jā	2. Nē	3. Jā	4. Nē	5. Jā	6. Jā	7. Jā
8. Pirkstu augšējo falangu		9. Pretējo roku		10. Reizi mēnesī		



34.029 likes

### Piezīmes

---

---

---

---

---

---

---

---







Slimību profilakses un kontroles centrs

**Materiālu sagatavoja**  
**Slimību profilakses un kontroles centrs**

Duntes iela 22, k-5, Latvija, LV-1005  
Tālrunis: +371 67501590 E-pasts: info@spkc.gov.lv  
Mājas lapas vietne: www.spkc.gov.lv

**Seko mums sociālajos tīklos:**

-  [twitter.com/SPKCentrs](https://twitter.com/SPKCentrs)
-  [facebook.com/SPKCentrs](https://facebook.com/SPKCentrs)
-  [draugiem.lv/sveiksunvesels](https://draugiem.lv/sveiksunvesels)
-  Slimību profilakses un kontroles centrs

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

Bezmaksas izdevums  
Rīga, 2018